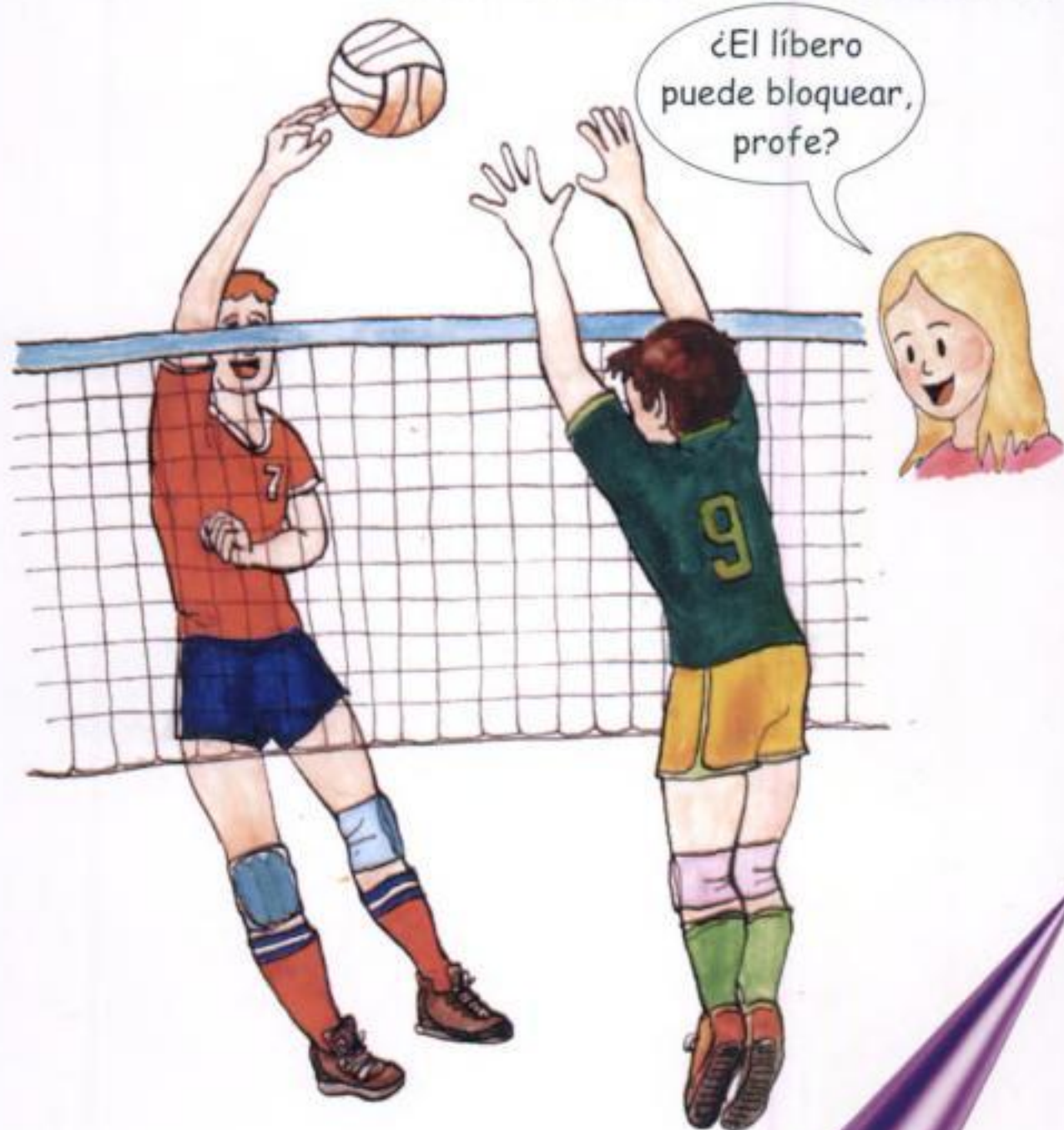


APRENDIENDO A JUGAR

vóleibol

EN LA ESCUELA



Carlos A. Iglesias

Educación General Básica

EDITORIAL
STADIUM

Copyrighted material



Con la compra
de este libro
muchas personas
conservan su
fuente de trabajo.

NO FOTOCOPIAR
NO FOTOCOPIAR

Autor: _____ Prof. Carlos A. Iglesias.
Coordinación: _____ Prof. Dora A. Franchina.
Diagramación: _____ Prof. Dora A. Franchina / Daniel Ayala.
Ilustraciones: _____ Selene.
Armado: _____ Martín M. Orosco Bonelli

Impreso en Argentina - Printed in Argentina

Queda hecho el depósito que previene la Ley 11.723 - Copyright by Editorial Stadium S.R.L.

Av. Independencia 3124 - 1225 Buenos Aires - Argentina

4931-4291 4931-1180

I.S.B.N.950-531-170-2

Este libro no puede reproducirse, total o parcialmente, por ningún método gráfico, electrónico o mecánico, incluyendo los sistemas de fotocopia, registro magnetofónico, o de alimentación de datos, sin expreso consentimiento del editor.



HORARIOS DE EDUCACIÓN FÍSICA

GRUPO	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	de:	de:	de:	de:	de:
	a:	a:	a:	a:	a:

APRENDIENDO A JUGAR

vóleibol

EN LA ESCUELA



Este libro pertenece a:

Pegá
tu foto



Categorías

Mini:	hasta 12 años
Sub 14:	hasta 14 años
Sub 16:	hasta 16 años

Educación



General

Básica

This One



BXR9-FR8-H5U7

El objetivo de este libro es hacer llegar de una manera amena el conocimiento de las reglas del vóleybol, tratando de contestar las preguntas que me han hecho colegas y mis propios alumnos. Pero mi mayor deseo es que estos conocimientos no se utilicen solamente para sancionar infracciones, muy por el contrario. Que sirvan como un medio en la enseñanza y, además, nos permitan ver que el espíritu de una regla no es establecer una serie de restricciones, sino mostrarnos el camino que podemos seguir en nuestra toma de decisiones y el juego es, precisamente, tomar decisiones.



Prof. Carlos A. Iglesias.

*Dedicado a mis
queridos hijos
Julieta y Federico.*



¡Hola! ¿Cómo estás?

Te quiero contar que la idea de este libro surgió de la necesidad de crear un material nuevo para el conocimiento de este deporte en la E.G.B.; el mismo es un aporte ameno y divertido a través del dibujo y la reflexión.

Así fue como la Editorial Stadium nos abrió la puerta para esta nueva propuesta, como el profesor Carlos A. Iglesias interpretó las reglas del juego de acuerdo con las necesidades de profesores y alumnos involucrados en estos niveles, Selene los materializó en sus dibujos y yo concreté una idea.

Te saludo con el deseo de que este libro te resulte útil; si sos profesor, para enseñar y si sos alumno, para aprender el deporte.



Profesora Dora Alicia Franchina.

*Dedico esta idea a mis
queridos tios
Luisa Franchina y
Horacio Rodriguez.*

ÍNDICE

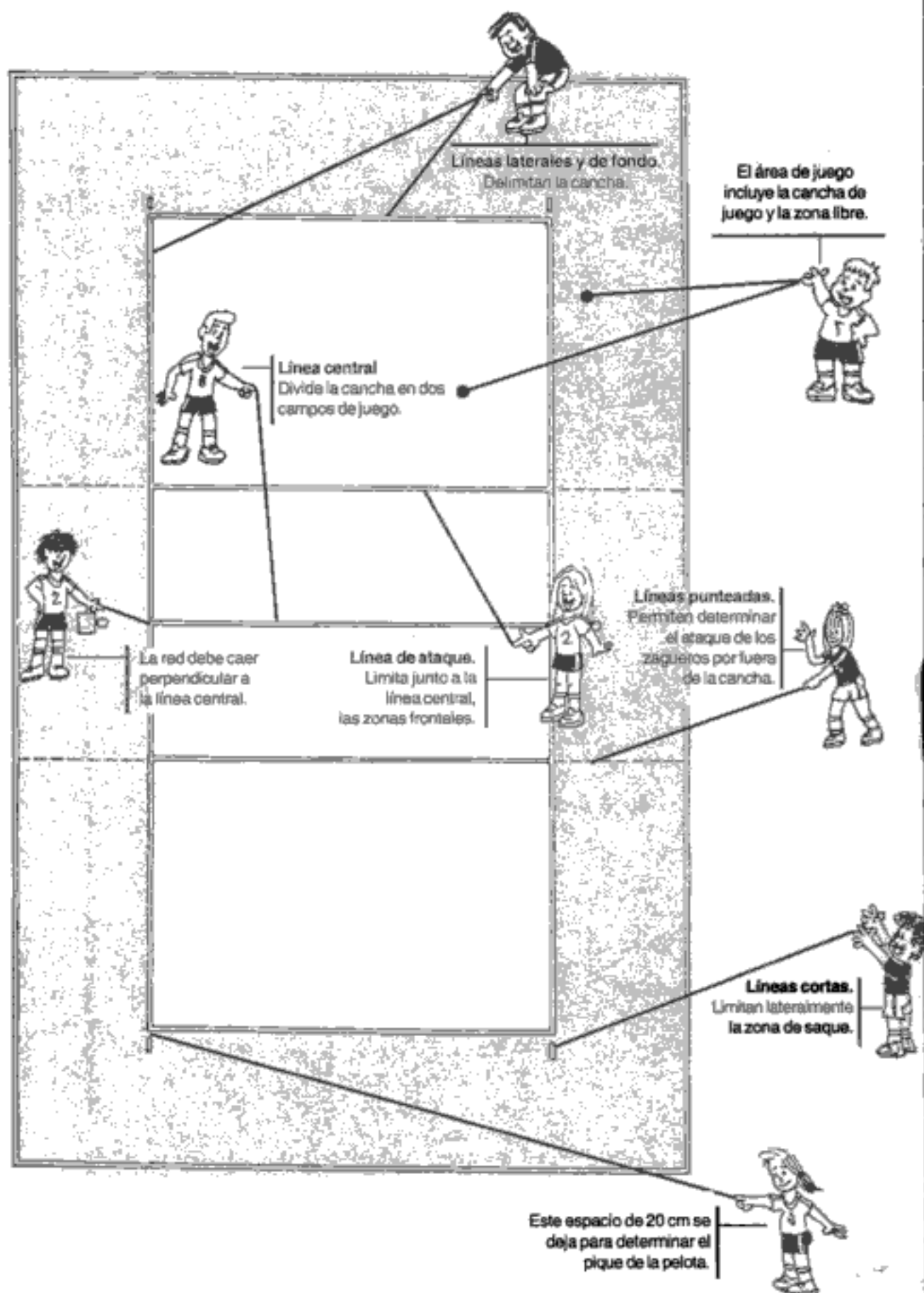
➤ <u>El área de juego.</u>	<u>4</u>
➤ <u>Cómo aprender jugando en la escuela</u>	<u>6</u>
➤ <u>Red, postes, antenas.</u>	<u>7</u>
➤ <u>La pelota. La indumentaria</u>	<u>9</u>
➤ <u>Composición del equipo. El capitán.</u>	<u>10</u>
➤ <u>El líbero</u>	<u>11</u>
➤ <u>Las sustituciones</u>	<u>12</u>
➤ <u>Para ganar un punto.</u>	<u>13</u>
➤ <u>Para ganar un set y un partido.</u>	<u>14</u>
➤ <u>Tiempos técnicos de descanso.</u>	<u>15</u>
➤ <u>Interrupciones excepcionales, intervalos y cambio de campo</u>	<u>16</u>
➤ <u>El saque.</u>	<u>17</u>
➤ <u>Las posiciones.</u>	<u>19</u>
➤ <u>La rotación.</u>	<u>21</u>
➤ <u>Situaciones de juego.</u>	<u>22</u>
➤ <u>Toques a la pelota.</u>	<u>23</u>
➤ <u>Pelota en red.</u>	<u>25</u>
➤ <u>Jugador en red. Contacto con la red</u>	<u>26</u>
➤ <u>Golpe de ataque.</u>	<u>27</u>
➤ <u>Bloqueo.</u>	<u>28</u>
➤ <u>Cuerpo arbitral</u>	<u>29</u>
➤ <u>Conducta incorrecta y sanciones.</u>	<u>30</u>
➤ <u>Para reflexionar.</u>	<u>31</u>
➤ <u>Y... se terminó el libro...</u>	<u>32</u>



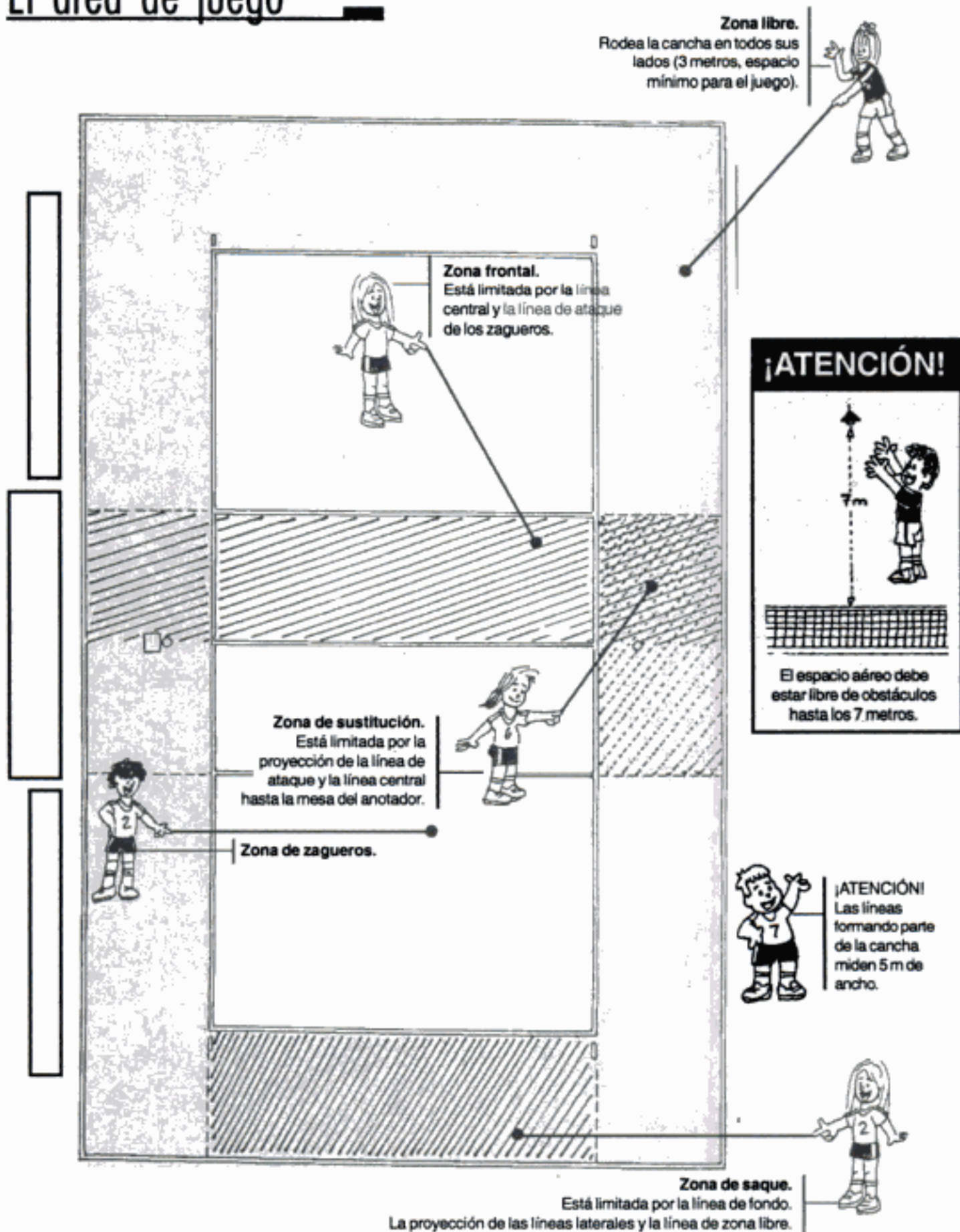
El juego es una necesidad y un derecho de los chicos.

Carlos

El área de juego

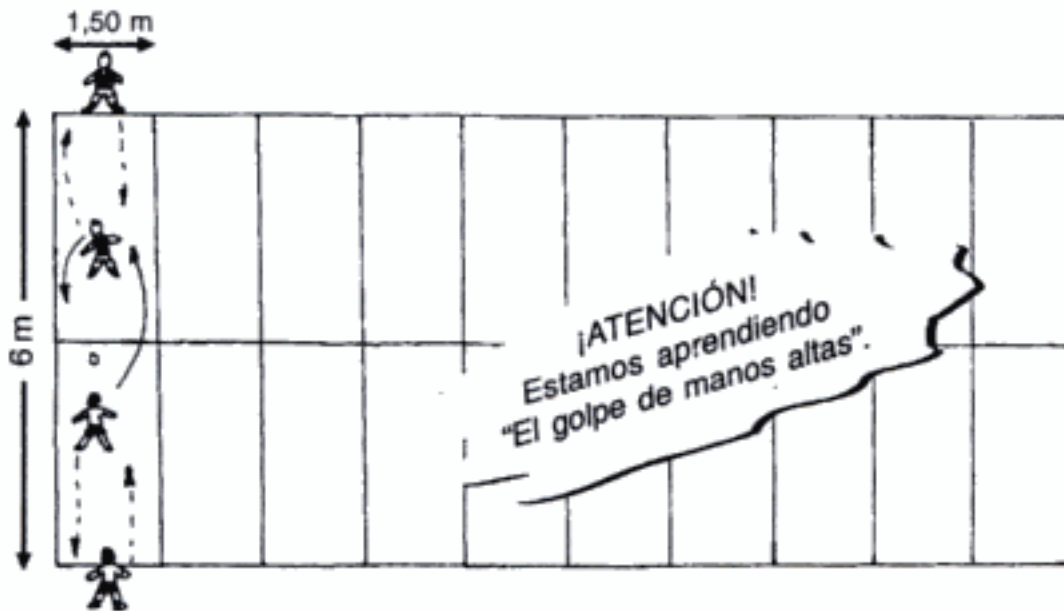


El área de juego



Cómo aprender jugando en la escuela

Podemos dividir el patio y organizar canchitas de la siguiente forma, según nuestros objetivos.



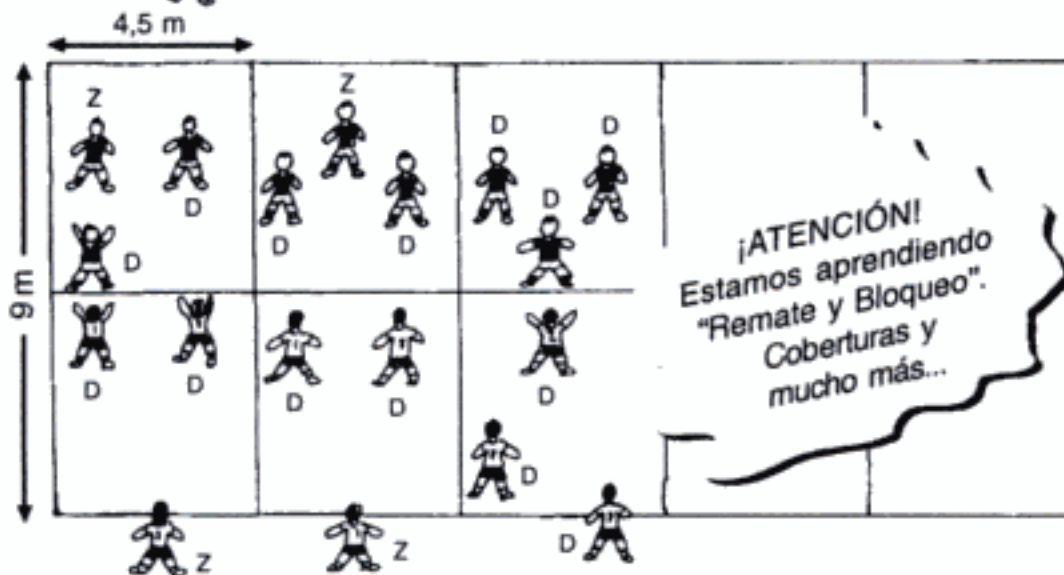
Juego 1 vs 1

Pueden jugar hasta cuatro alumnos con una pelota. Por turno, cada niño golpea la pelota y sale de la cancha.



Juego 2 vs 2

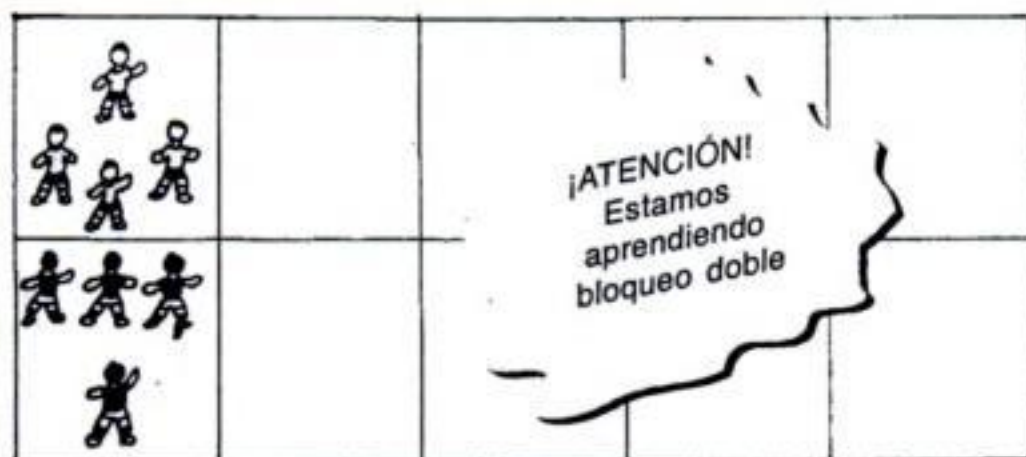
Si son muchos los alumnos, en cada equipo un niño espera un turno afuera e ingresa con el cambio de saque.



Juego 3 vs 3

Dos delanteros y un zaguero. Tres delanteros.

Cómo aprender jugando en la escuela



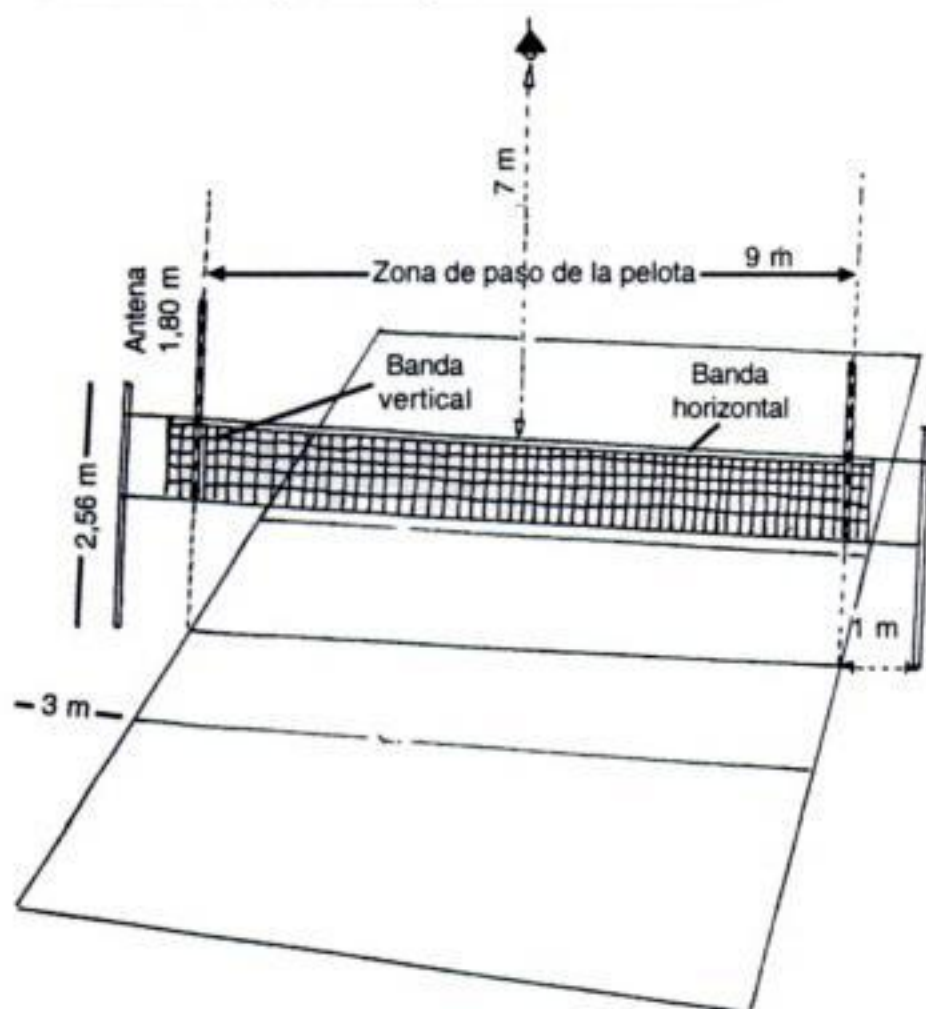
**Juego
4 vs 4**

3 delanteros
y un zaguero.

¡ATENCIÓN!

Evitar los pisos rugosos y resbaladizos.

La red, los postes y antenas



Los postes se ubican de 0,50 a 1m fuera de las líneas laterales.

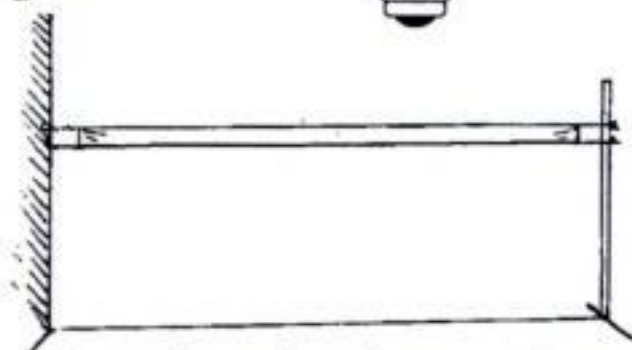
Las antenas se ubican en la orilla externa de las bandas laterales (sobrepasan 80 cm por encima de la red).

La red es de color negro, mide 1x9,5 m. Está limitada por una banda horizontal y dos bandas verticales. La altura varía según las categorías. ¡Leé con atención la próxima página!

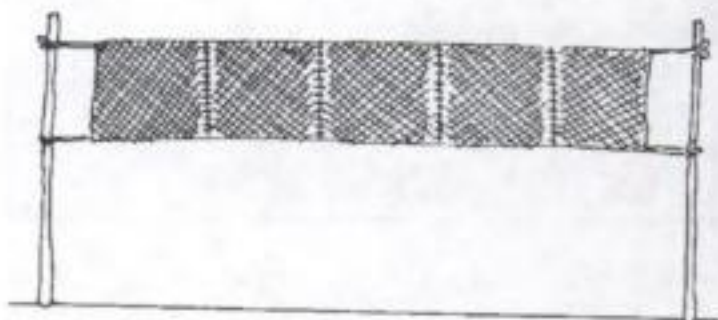
La Red

Categorías	Mujeres	Varones
Mini	2,10	2,10
Sub 14	2,15	2,30
Sub 16	2,20	2,38

¡Podemos! 

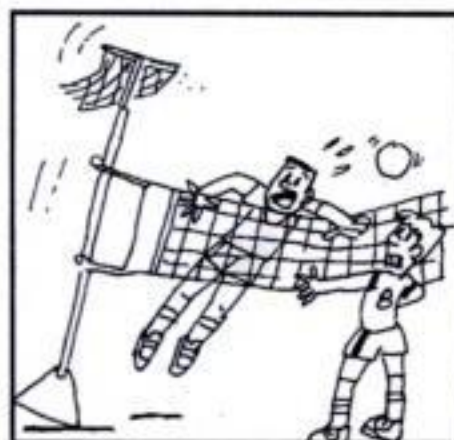


Reemplazar la red por una cinta elástica de 5 cm de ancho.

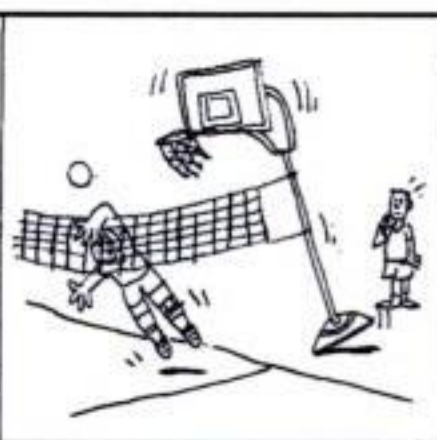


o por bolsas de cebollas unidas.

¡ATENCIÓN!



Evitar la improvisación de postes.



Evitar sogas elásticas.

**LO
IMPORTANTE**

Prevenir accidentes.

Nota: Los postes deben ser pulidos y fijados al piso sin cables.

La pelota



Evitemos
Las pelotas
pequeñas.



Evitemos
Las pelotas
pesadas.

LO IMPORTANTE

- Utilizar pelotas más grandes y livianas al comienzo de la enseñanza.
- Desinflar ligeramente las pelotas de vóleibol (son menos agresivas).

La indumentaria

Consiste en:



Camiseta.
Se enumeran
del 1 al 18 en
el pecho y en
la espalda.
Pantalón
corto.

Zapatillas
deportivas
(sin tacos).



Bombachón.

El árbitro te puede autorizar para que juegues descalzo y con ropa de abrigo. ¡Si hace frío! No podés... Usar aros, cadenitas, hebillas, etc., objetos que puedan causar alguna lesión.

¡ATENCIÓN!

Los números de la camiseta no tienen que ver con los números de las posiciones. El número mayor es el 18.

Composición del equipo

Un equipo está compuesto por un máximo de 12 jugadores...



... de los cuales entran a la cancha 6 jugadores, 3 delanteros y 3 zagueros. Uno de ellos será el capitán. Los 6 jugadores suplentes esperarán para jugar.



Deberá haber siempre seis jugadores en el juego por equipo. En caso contrario, el equipo es declarado incompleto (pierde el set o el partido).

El capitán

Los capitanes llevamos una línea debajo del número que nos distingue. Tenemos la responsabilidad de:

- Firmar la planilla de juego antes y después del partido.
- Participar de los sorteos.
- Soy el único que puede hablar con el árbitro. (*)
- Pedir tiempos de descanso, sustituciones, cambio de indumentaria.
- Verificar las posiciones de los equipos.
- Controlar la red, el piso, la pelota, etc.

Nota: (*) Si no le satisface la explicación que recibió ante una sanción, le informa que dejará escrita su protesta en la planilla de juego al finalizar el encuentro.



El líbero



Profe, ¿quién es el líbero?

- 1) Un jugador especialista en defensa.
- 2) Debe usar una camiseta que lo diferencie del resto del equipo.
- 3) Se registra con la letra "L" junto a su nombre en la planilla del juego y debe ser agregado en la planilla de orden de saque del primer set.

NO PUEDE:

- 1) Realizar un golpe de ataque desde cualquier lugar del área de juego, cuando la pelota se halla **totalmente** por encima del borde superior de la red.
- 2) Sacar, bloquear o intentar bloquear.

Si el líbero se encuentra dentro de la zona de frente, o su prolongación y realiza un golpe de manos altas (toque de dedos), en el siguiente golpe no podrá enviarse la pelota al campo contrario mientras la misma se halle enteramente sobre el borde superior de la red.

Las sustituciones del líbero son ilimitadas, pero debe pasar una jugada entre cada cambio.

Ingresa y sale de la cancha entre la línea de ataque y final.

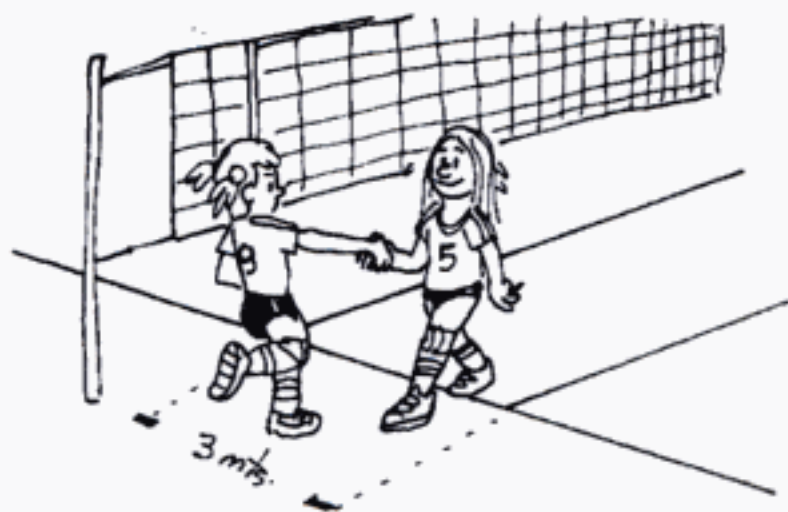
Un líbero lesionado puede ser reemplazado por cualquier jugador registrado en la planilla (autorizado por el primer árbitro), pero no puede reingresar por el resto del partido.

Si un jugador reemplaza a un líbero, jugará como tal el resto del partido.



Las sustituciones

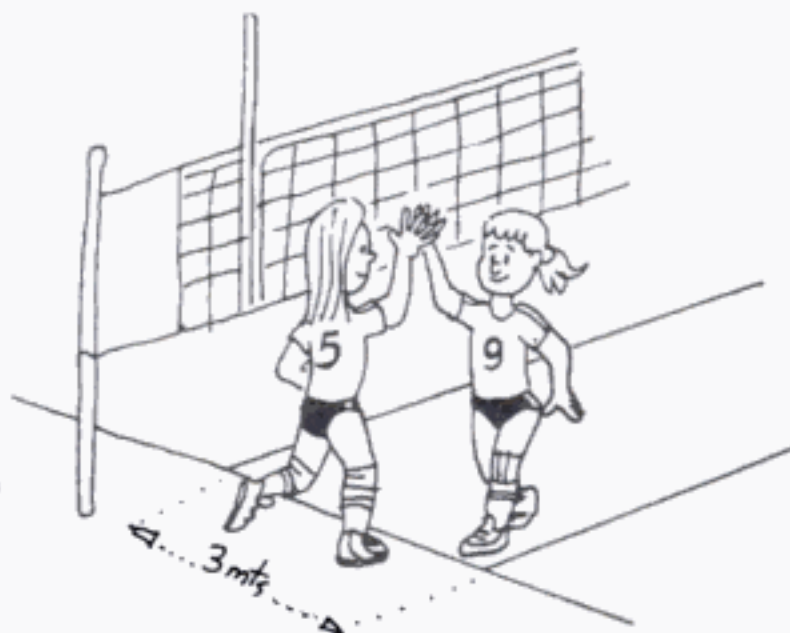
Se permite un máximo de seis sustituciones por equipo y por set.



Debemos:

- Realizar los cambios dentro de la zona de sustituciones.
- Indicar la cantidad de cambios que queremos realizar. ¡No se pueden realizar más que los solicitados!

Podemos ser reemplazados por un suplente y reingresar sólo una vez por set y por el mismo jugador que nos suplantó. Sólo podemos volver a ser sustituidos si estamos lesionados y no podemos jugar. **CAMBIO EXCEPCIONAL.**



Equipo incompleto:

- 1) Si un jugador se lesiona y no puede ser reemplazado reglamentariamente ni excepcionalmente por otro jugador, se le darán tres minutos para su recuperación sólo una vez al mismo jugador durante el partido.
- 2) Si el jugador es expulsado o descalificado debe ser "reglamentariamente" reemplazado.

En ambos casos, si esto no es posible, el equipo es declarado incompleto.

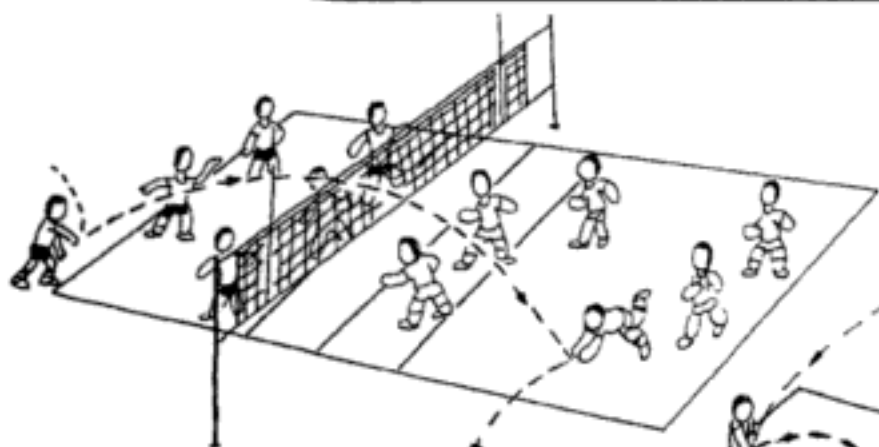
En competencias oficiales se usan tablillas numeradas para el cambio

Para ganar un punto

En el vóleibol los puntos se ganan de diferentes maneras. El punto se gana cuando el equipo oponente comete una falta, toda acción violatoria a las reglas de juego es falta.

Es falta:

- 1) Enviar una pelota afuera.
- 2) Una pelota pica en nuestro campo.
- 3) El saque no pasa la red.
- 4) Invadir el campo contrario.
- 5) Etc.



Si estás **sacando** y el otro equipo comete una falta, tu equipo anota un punto y sigue sacando.



Si tu equipo estaba **recibiendo** y el otro equipo comete una falta, tu equipo anota un punto y gana el derecho al saque.

¡ATENCIÓN!

Si dos o más faltas son cometidas sucesivamente, sólo la primera de ellas es tenida en cuenta y si son simultáneas por los dos equipos se declara **doble falta** y se repite la jugada. Ej.: Una pelota sobre la red es retenida simultáneamente por un jugador de cada equipo

Para ganar un set y un partido



¡Gana un set el equipo que anote primero 25 puntos con una diferencia mínima de 2 puntos!

En caso de empate el juego sigue hasta conseguir una diferencia de 2 puntos. Ejemplo: 26-24 / 27-25

¡Gana el partido el equipo que gane 3 sets!



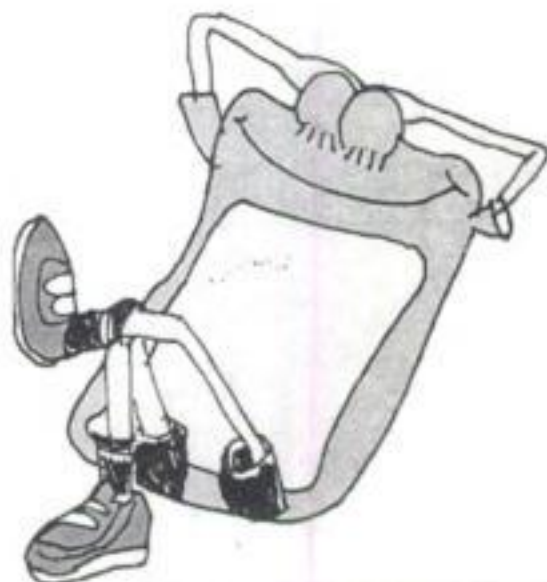
En caso de empate se juega el set decisivo

En la escuela se pueden organizar partidos por tiempo, para la mejor organización de un torneo. Ejemplo: Partidos de diez minutos.

Tiempos técnicos de descanso

Durante los
sets 1; 2; 3 y 4

· Se aplicarán automáticamente 2 tiempos técnicos de 60 segundos cada uno (Los tiempos técnicos se aplican cuando el equipo que va ganando el set alcanza los 8 y 16 puntos).



· El entrenador o el capitán de cada equipo podrá solicitar 1 tiempo de descanso de 60" con la pelota fuera de juego.

En el set decisivo:

- 1) Se realiza el sorteo como en el primer set.
- 2) Se juega a 15 puntos con una diferencia mínima de dos puntos.
- 3) "No hay tiempos técnicos"
- 4) Cada equipo podrá solicitar dos tiempos de descanso de 30".
- 5) Cuando el equipo que va ganando el set llega a los 8 tantos se cambia de campo, manteniendo las posiciones. Si no se realiza debe hacerse al percibir el error, sin consecuencias para ambos equipos.

Interrupciones excepcionales, intervalos y cambio de campo



Se interrumpe el juego si ocurre un accidente, se lesiona un jugador, etc.



Todos los intervalos entre los sets son de 3 minutos.



Después de cada set los equipos cambiando campo (ver set decisivo).

Estructura del juego



Antes de comenzar el 1er set y el set decisivo el árbitro realizará un sorteo entre los capitanes de ambos equipos. Si tu equipo gana el sorteo podrá: 1) Elegir el lado de la cancha donde desea comenzar el set.
2) Sacar o recibir el saque inicial.



Antes del partido los equipos podrán calentar usando la red durante 3' si tuvieron antes otra cancha para hacerlo, de no ser así el tiempo es de 5'. Si los capitanes están de acuerdo podrán calentar juntos ambos equipos durante 6' ó 10'.

El saque

Acción con la que se inicia el juego.

El jugador que saca:

Zaguero Derecho

Debe:

- Ubicarse dentro de la zona de saque.
- Golpear la pelota con una mano o cualquier parte del brazo.
- Golpear la pelota estando la misma en el aire y antes de que toque alguna parte de su cuerpo o la superficie de juego.
- Lanzar la pelota una sola vez.
- Realizarlo dentro de los 8" desde el silbato del árbitro.

NO Debe:

- Tocar la cancha, ni el terreno fuera de la zona de saque



Faltas en el saque

Dos posibilidades:

- 1) Durante el saque (falta reglamentaria).

El jugador que saca:

- No respeta el orden de saque.
- Invade el campo de juego o saca desde fuera de la zona de saque.
- No golpea la pelota con la mano o el brazo.
- No golpea la pelota en el aire.
- No respeta la regla de realizar el saque dentro de los 8 segundos después de la orden del árbitro.

■ punto y cambio de saque ■



El saque

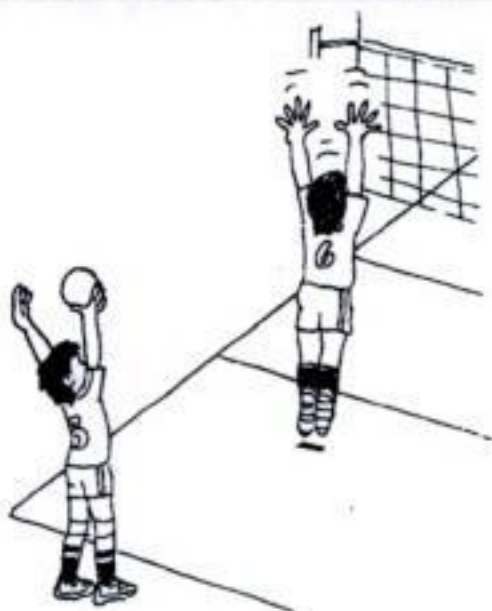
2) Después del saque.

El jugador que saca lo hace correctamente pero la pelota:

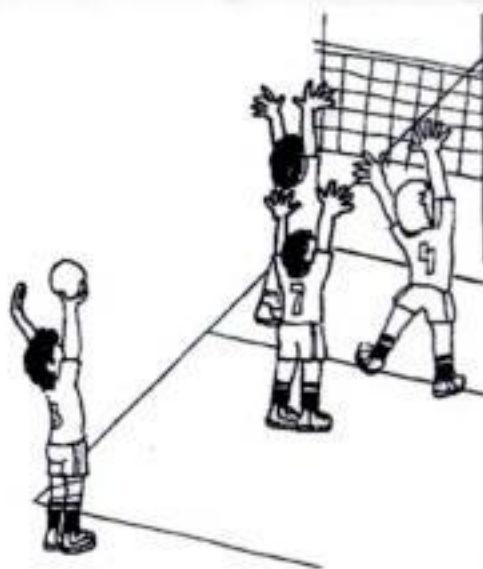
- Toca a un jugador del equipo sacador.
- No cruza por encima de la red.
- Cae afuera del campo de juego.
- Pasa sobre una **pantalla**.

Punto y
cambio
de saque

Se realiza una pantalla cuando los jugadores del equipo que está sacando impide a sus adversarios ver al sacador o la trayectoria de la pelota. Puede ser individual o colectiva.



La **pantalla individual** se produce cuando el jugador del equipo que saca levanta y mueve o remueve los brazos, salta, etc. y la pelota pasa sobre él.



La **pantalla colectiva** se produce cuando el sacador se oculta detrás de dos o más jugadores y la pelota pasa sobre ellos.

¡ATENCIÓN!

Falta de saque y posición simultáneas.

1) Si un jugador comete una falta **durante** el saque, y el otro equipo comete falta de posición, se cobra falta de saque.

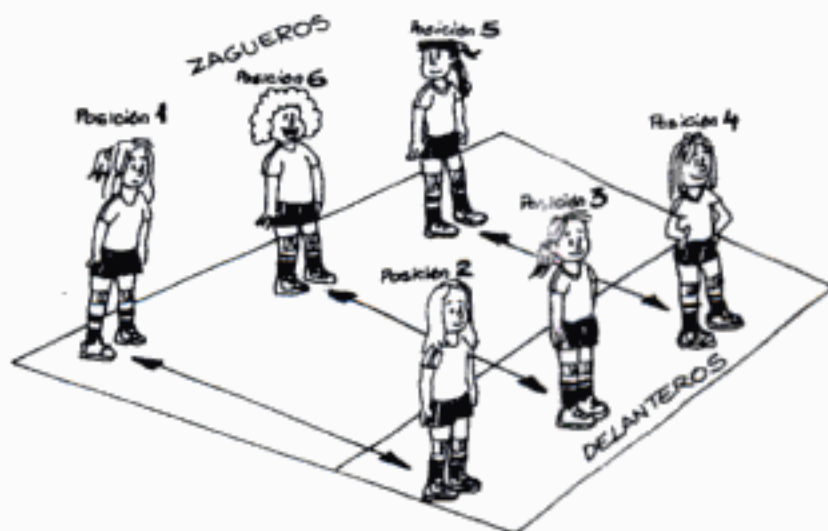
2) Si un jugador saca correctamente y **después** se produce la falta (Ej.: la pelota no cruza la red) y el otro equipo está en falta de posición, se cobra **falta de posición**.

punto y cambio de saque

punto y sigue sacando

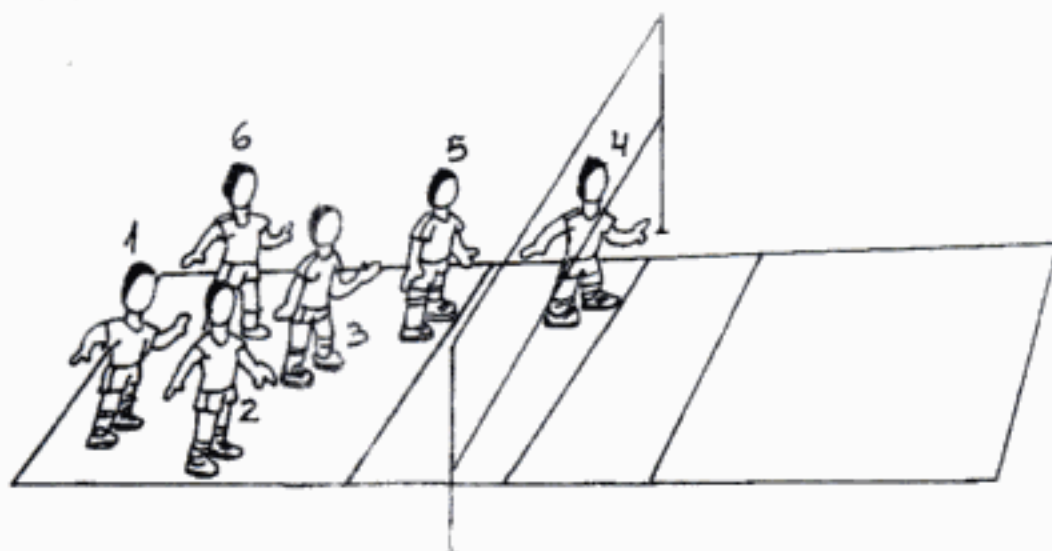
Las posiciones

La cancha se divide en 6 posiciones:
2, 3 y 4 delanteros.
1, 6 y 5 zagueros.
A cada delantero le corresponde un zaguero.



Las posiciones de los jugadores "durante" el saque

Los zagueros **no podrán** apoyar sus pies en la misma línea o por delante de su delantero correspondiente. Con respecto a la línea central. No es falta si lo hace con los demás delanteros.



Ej.: El zaguero N°5 podrá ubicar sus pies delante o en la misma línea de los delanteros que se ubican en las posiciones N°2 y 3

El delantero central y el zaguero central **no podrán** apoyar sus pies en la misma línea o más cerca que sus compañeros derecho e izquierdo respectivamente, con respecto a las líneas laterales.

Faltas

Las faltas de posición se determinan "por el apoyo de los pies" con respecto a la línea central o laterales.

Faltas

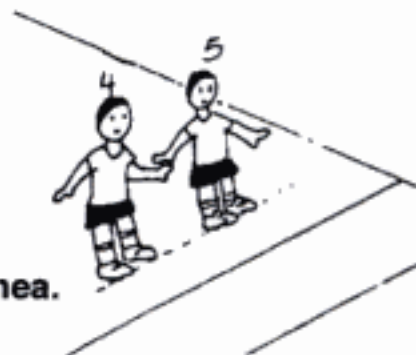
Falta de los

Zagueros con sus delanteros

Comete "falta" el zaguero que **apoya sus pies** más cerca o en la misma línea que su delantero con respecto a la línea central.



Más cerca.

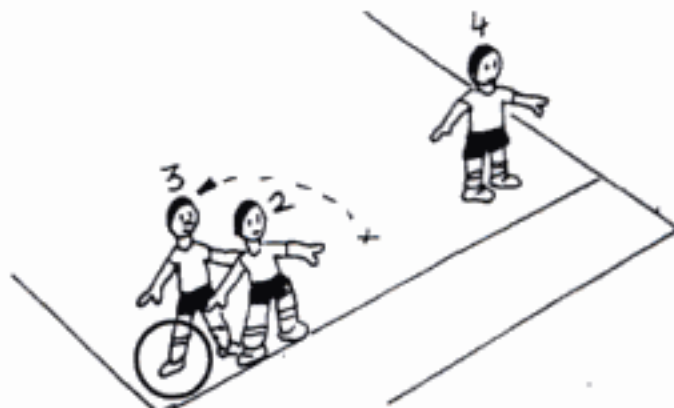
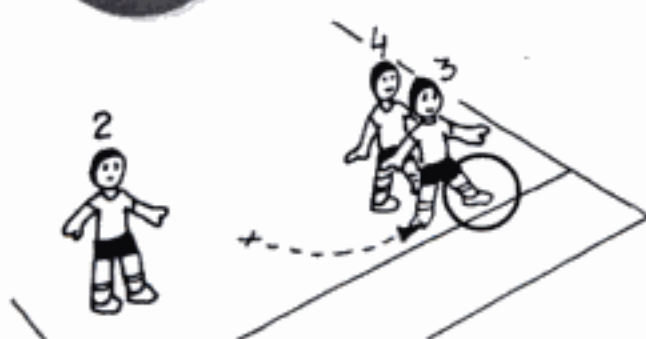


Misma línea.

Falta de los

Delanteros entre sí

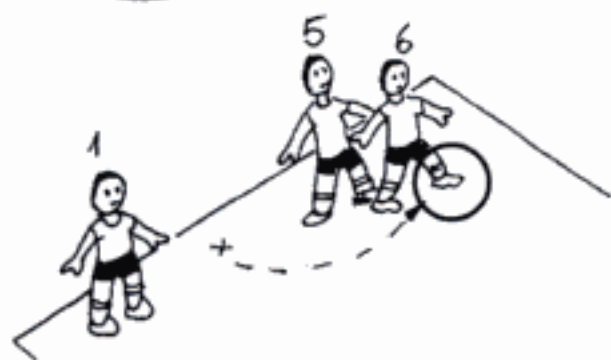
Comete falta el delantero central (3) que **apoya sus pies** en la misma línea o más cerca de la línea lateral que sus compañeros: delantero lateral izquierdo o delantero lateral derecho.



Falta de los

Zagueros entre sí

Comete falta el zaguero central (6) que **apoya sus pies** en la misma línea o más cerca de la línea lateral que sus compañeros: zaguero lateral izquierdo o zaguero lateral derecho.



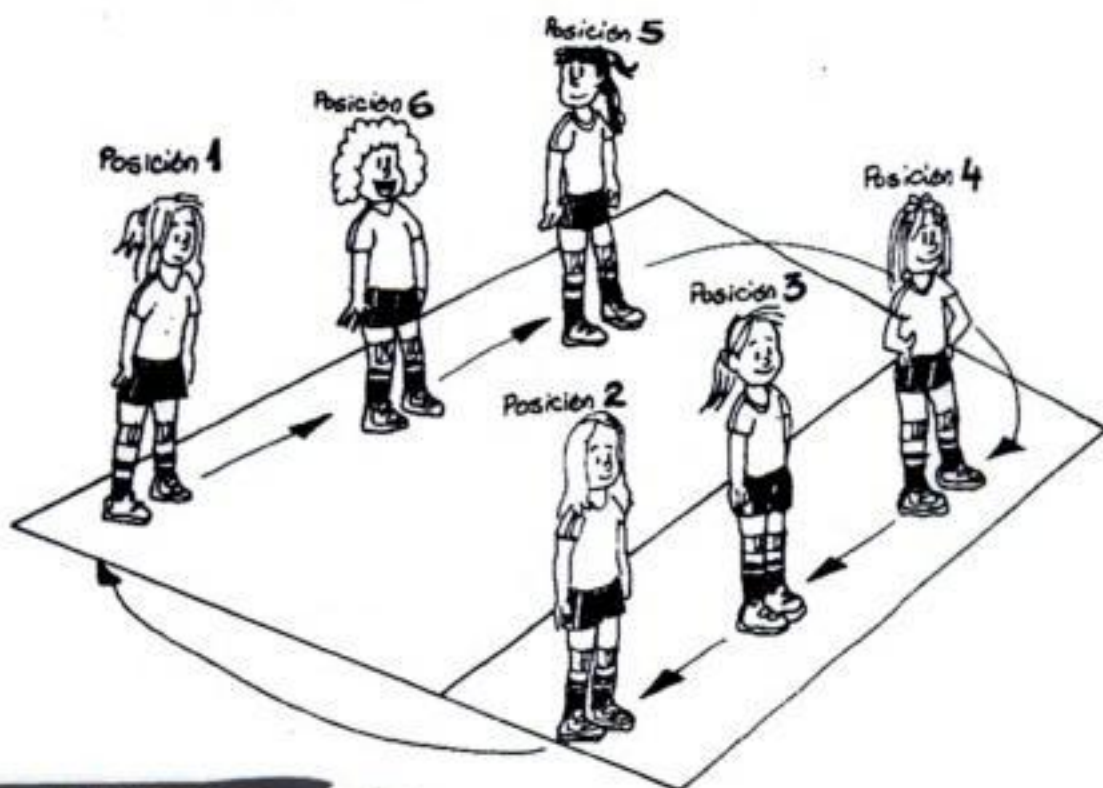
La posición debe rectificarse, se pierde la jugada y el equipo oponente gana un punto.

¡ATENCIÓN!

Después del saque los jugadores pueden cambiar sus posiciones; pero no su condición de delanteros o zagueros, que sólo cambia con la rotación.

La rotación

Es un movimiento que deberán realizar los jugadores de un equipo que gana un punto y el derecho a sacar; girarán una posición en el sentido de las agujas del reloj. El jugador de posición (2) pasará a la posición (1) para sacar; el que estaba en la posición 6 pasará a la posición 5, etc.



Faltas en la rotación

Del jugador que saca:

- No respeta el orden establecido en la formación inicial.

¡ATENCIÓN!

Si un equipo logra puntos habiendo cometido faltas en la rotación y el anotador puede determinar el momento en que se cometió, el equipo pierde todos los tantos logrados desde ese momento. Si no puede determinar el momento el equipo debe corregir la posición y pierde la jugada. El equipo contrario gana un punto y no pierde los que había logrado.

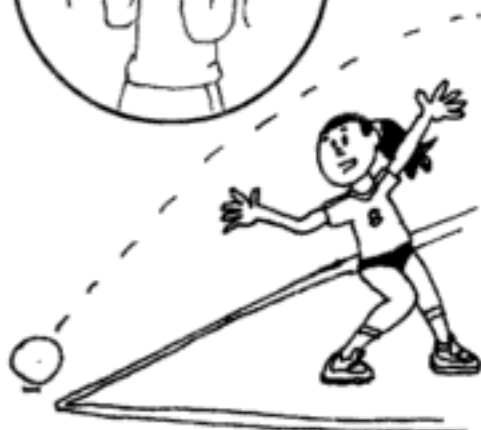
Situaciones de juego

El árbitro indica cuándo entra y sale de juego la pelota.

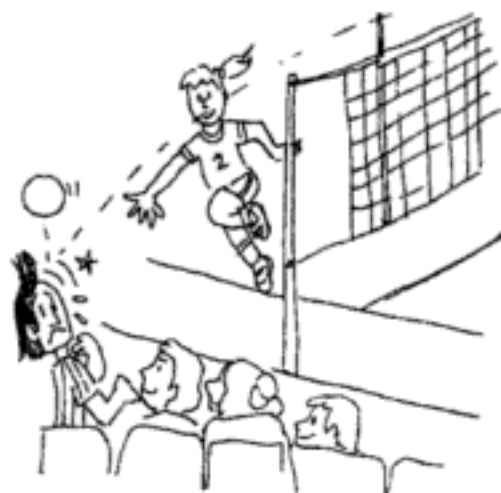
La pelota está **dentro** cuando: Toca el piso de la cancha incluyendo sus líneas.



La pelota está **fuera** cuando:



• Toca el piso fuera de los límites de la cancha.



• Toca un objeto o persona fuera de la cancha.



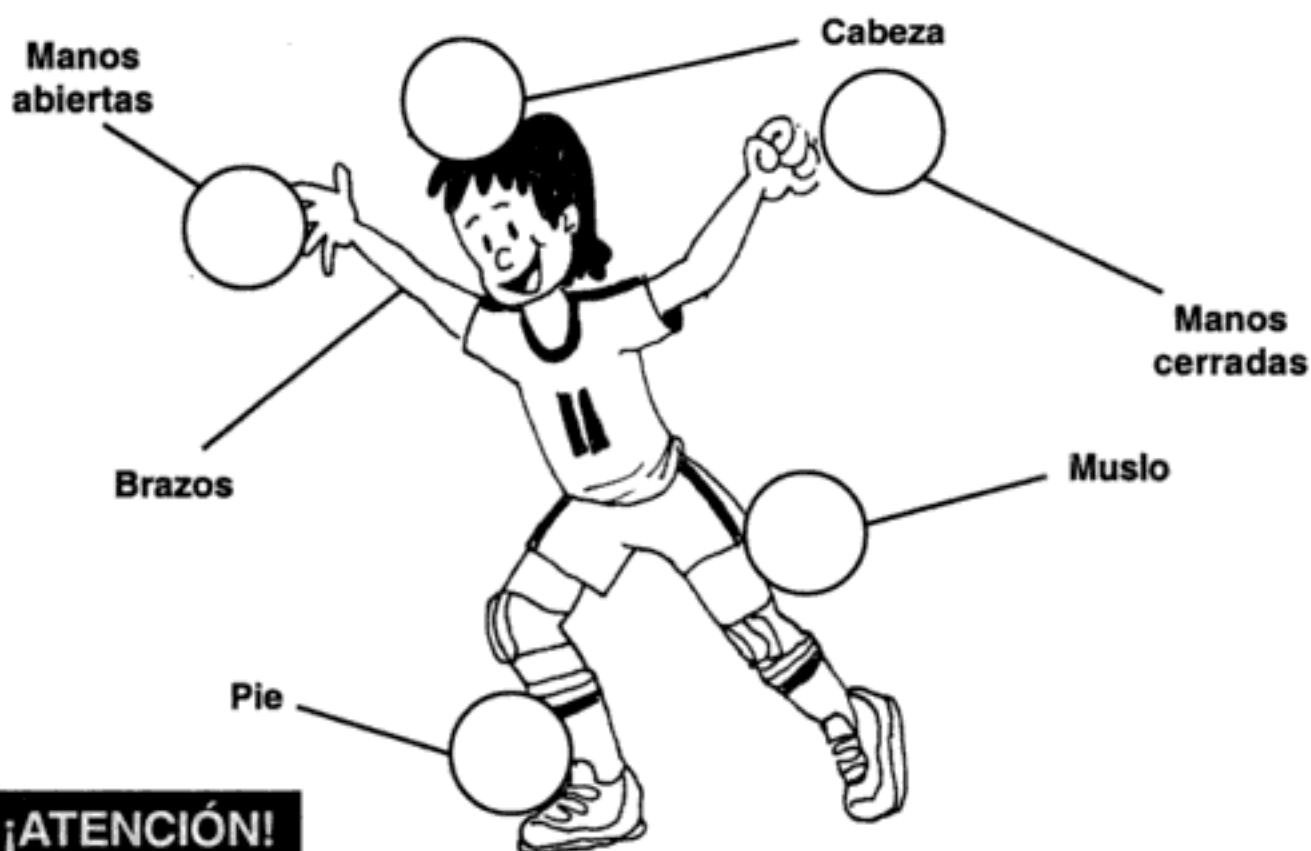
• Toca las antenas, cuerdas, postes o la red fuera de las bandas laterales.



• Atraviesa completa o parcialmente el plano vertical de la red, fuera del espacio de paso durante el saque.

Toques a la pelota

La pelota en cualquiera de los toques puede ser golpeada con cualquier parte del cuerpo.



¡ATENCIÓN!



La pelota debe ser golpeada sin ser atrapada o acompañada con la mano.



En el primer toque puede tocar varias partes del cuerpo consecutivamente siempre que los contactos sean en una sola acción.

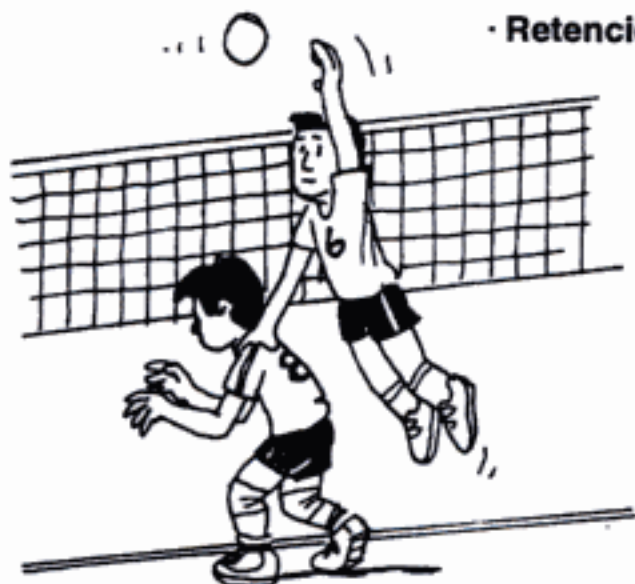


Se deben realizar tres toques como máximo.

Faltas en el toque de la pelota

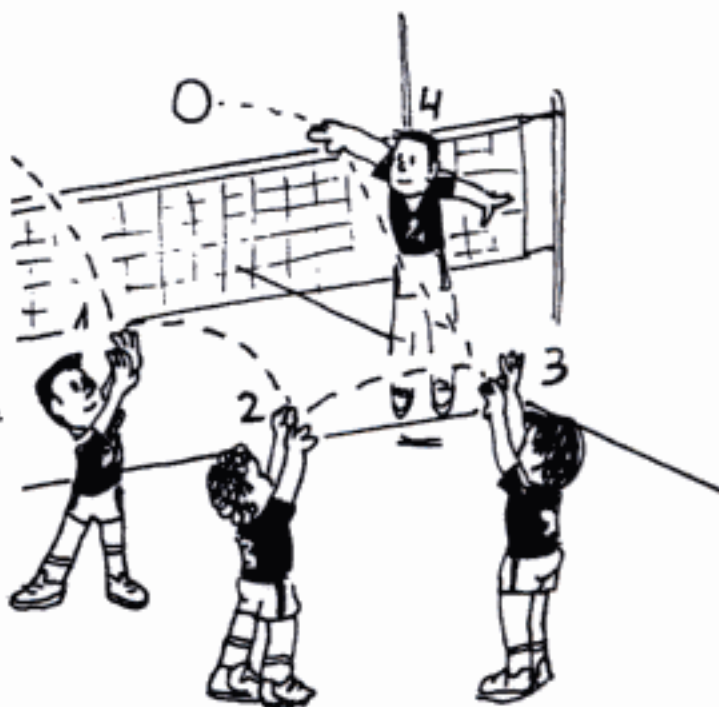


• Retención de la pelota.



• Toque asistido

No puede apoyarse en un compañero u objeto para alcanzar la pelota.



• 4 toques.



• Doble golpe

Tocar dos veces seguidas la pelota (Excepto en el bloqueo o el primer toque).

En todos estos casos el equipo oponente gana un punto

Hidden page

Jugador en red

Se puede



- **Pasar** la línea central con los pies o manos siempre que una parte de ellos, o su proyección, se encuentren sobre la misma.



- **Penetrar** en el espacio del adversario debajo de la red, si no lo perjudicamos.

- **Pasar** al campo adversario si la pelota está fuera de juego.

- **Tocar** los postes y las cuerdas después de golpear la pelota.

No se puede

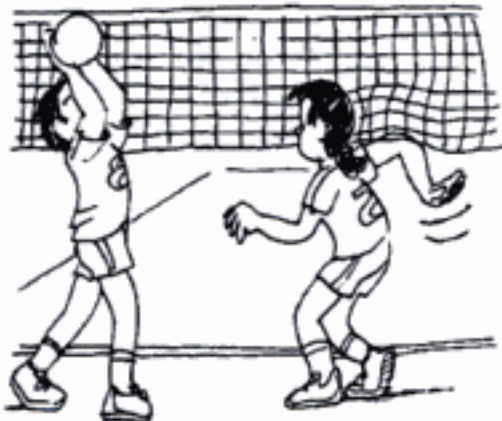


- **Tocar** el campo adversario con otra parte del cuerpo.

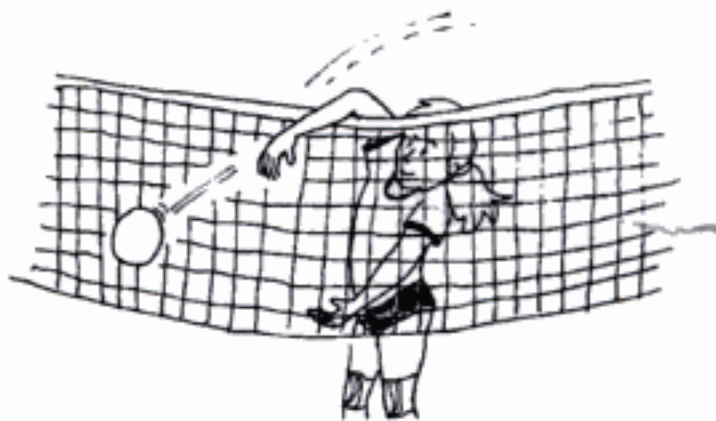


- **Pasar** el pie/mano completamente.

Contacto con la red



- No es falta si el jugador **(no)** intenta jugar la pelota.



- Es falta cuando el jugador juega o intenta jugar la pelota.

Golpe de ataque

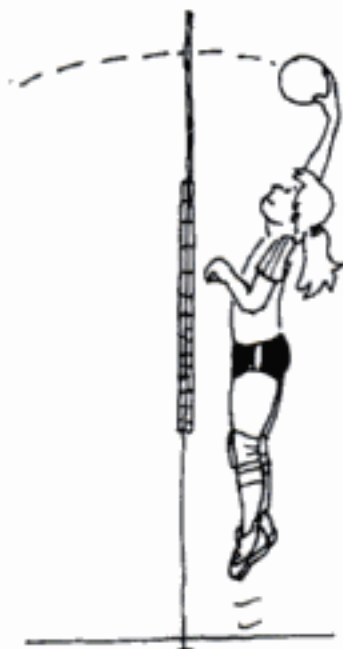
Todos los golpes que dirigen la pelota al campo contrario son **golpe de ataque**; excepto el **saque** y el **bloqueo**.

Se completa un golpe de ataque cuando la pelota cruza completamente el plano vertical de la red o es tocada por un adversario.

Un delantero

Puede atacar a cualquier altura, siempre que el golpe sea hecho **dentro** de su espacio de juego.

Después del golpe pasa la mano por encima de la red hacia el campo adversario, no es infracción.



Un zaguero

Puede atacar a cualquier altura dentro de la zona de frente si durante el despegue no ha pisado ni cruzado sobre la línea de ataque.

Después de golpear la pelota puede caer dentro de la zona frontal.



Un zaguero

Puede atacar estando o habiendo estado en contacto con la zona frontal, si al menos parte de la pelota se encuentra debajo del borde superior de la red.



No se puede rematar un saque cuando la pelota está en la zona frontal y enteramente sobre el borde superior de la red.

Conducta incorrecta y sanciones

Los árbitros somos los responsables de aplicar las sanciones disciplinarias, para ello tomamos en cuenta el tipo de falta y en su caso la reiteración ¡leé con atención el siguiente cuadro!



ESCALA DE SANCIONES

Categorías	Secuencia	Sanción	Tarjeta	Consecuencia
1) Conducta Grosera es cuando expresa desprecio	Primera	Castigo	Amarilla	Pérdida de la jugada (punto para el rival).
	Segunda (por el mismo miembro del equipo).	Expulsión	Roja	Permanece en la silla de castigo detrás del banco de suplentes. No juega el resto del set.
	Tercera (por el mismo miembro del equipo).	Descalificación	Amarilla y roja	Abandona el área de control por el resto del partido.
2) Conducta injuriosa es cuando insulta	Primera (cualquier miembro)	Expulsión	Roja	Permanece en la silla de castigo detrás del banco de suplentes. No juega el resto del set.
	Segunda (por el mismo miembro del equipo).	Descalificación	Amarilla y roja	Abandona el área de control por el resto del partido.
3) Agresión es cuando agrede físicamente	Primera (cualquier miembro)	Descalificación	Amarilla y roja	Abandona el área de control por el resto del partido.

Para reflexionar...



Hidden page

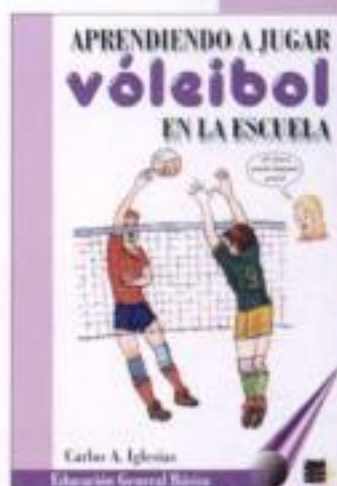
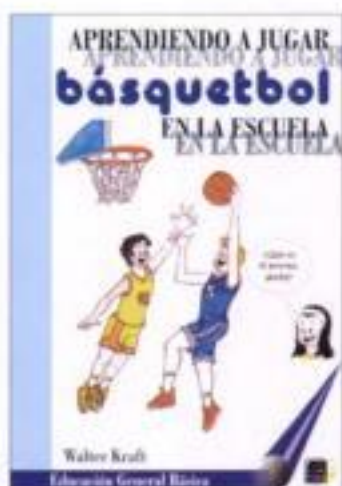
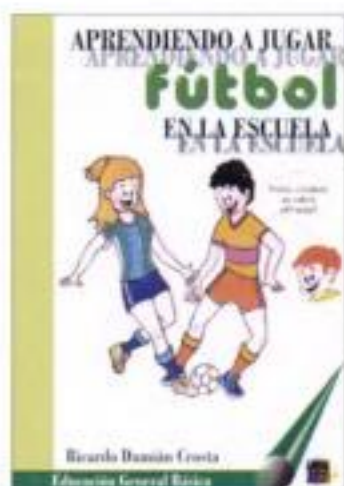
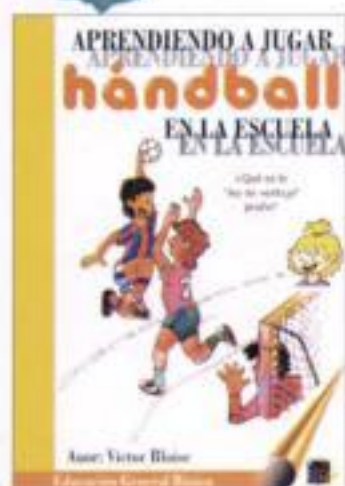
Hidden page

“Aprendiendo a jugar vóleibol en la escuela” pertenece a una colección que se pensó para que los docentes cuenten con una herramienta diferente para la enseñanza de los deportes y que más alumnos puedan disfrutar, jugar y aprender los diferentes deportes en la E.G.B.

Te presento la Colección

Aprendiendo a jugar
en la escuela

¡Qué divertido es aprender con estos libros!



LO IMPORTANTE

En la escuela el **DEPORTE** se convierte en una herramienta para **EDUCAR**.

¡Disfrutemos jugando!



Educación General Básica