

E. Fisica:

Voleibol:

El partido:

Se disputa al mejor de 5 set (el que obtenga 3 gana). En cada set hay que hacer 15 tantos, con una diferencia de dos respecto al rival, salvo tras el empate a 16: en este caso el que marque el 17 gana. Los tantos solo puede marcarlos el equipo que saca, el adversario recupera el saque. Si pierde el equipo que saca, el adversario recupera el saque.

El servicio:

El jugador que sirve se coloca detras de la linea de fondo(area de saque) y golpea el balon antes de los tres segundos siguientes a la señal del arbitro.

Los toques:

Lo permitido es un maximo de tres toques para un equipo antes de pasar el balon al contrario. El toque defensivo es el de antebrazos, utilizado en las recepciones del balon: se toca el balon con las manos juntas y los brazos extendidos. Para el pase y colocacion se utiliza el toque de dedos. El remate es la accion que culmina el ataque.

El juego:

El servicio del rival lo recibe un zaguero; este dirige la pelota hacia el colocador, que hace el ultimo pase para que remate un delantero. De los seis jugadores, tres son delanteros (cerca de la red), y tres son zagueros (en el fondo).

Acciones ofensivas:

La accion ofensiva comienza con una buena recepcion o toque defensivo; este condiciona la ejecucion de la colocacion y el remate, por lo que su correccion es fundamental. Los otros dos toques decisivos han de coordinarse Para obtener un buen resultado.

Pase de colocacion:

- Pase largo: El colocador hace un pase largo en parabola a un extremo de la red; el rematador, con 2 o 3 pasos de impulso, efectua el remate.
- Pase largo tenso: El colocador hace un pase al otro extremo de la red elevando muy poco el balon por encima de esta; el rematador cercano a linea de fondo, efectua el remate.
- Pase tenso al centro: Cuando la recepcion es defectuosa suele utilizarse un pase de colocacion fuerte, al delantero centro para que este, en salto, cambie la trayectoria del balon a una zona no esperada por el equipo contrario.
- Pase corto: El colocador toca la pelota en corto Para colocarla a unos 30 cm por encima de la red; el rematador salta cerca de el al mismo tiempo y golpea la pelota.

Fintas:

El tercer delantero simula el movimiento de remate que haga pensar al equipo contrario en un ataque distinto

del que se va a realizar.

La dejada:

Consiste en sorprender a los bloqueadores del equipo contrario, a los que se amaga el remate Para tocar suavemente llevando el balon por encima de las manos a una zona vacia entre delanteros y zagueros.

Acciones defensivas:

- Caidas:

- En plancha: Si el balon cae con velocidad lejos del defensor, este, con un fuerte impulso hacia delante, se lanza con los brazos extendidos a golpear con el dorso de una mano o con ambas a la vez, y una vez golpeado el balon apoya las manos y se desliza sobre el suelo amortiguando la caida.
- Lateral: Se trata de lanzarse lateralmente a golpear la pelota desde el suelo; comienza con un paso lateral y caida al mismo lado; despues de golpear, se rueda sobre el costado, lo que permite amortiguar el golpe y ponerse de pie con rapidez.
- El bloqueo:

Accion defensiva de los delanteros que interceptan, colocando las manos por encima de la red, los remates del equipo contrario.