

INFORME DE RECUPERACIÓN EDUCACIÓN FÍSICA

4º ESO

El alumno no ha superado los siguientes criterios de evaluación:

1.4. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre la actividad física y salud.

1.10. Asumir la responsabilidad de la propia seguridad en la práctica de la actividad física, teniendo en cuenta los factores inherentes a la actividad y previendo las consecuencias que pueden tener las actuaciones poco cuidadosas sobre la seguridad de los participantes.

1.12. Utilizar eficazmente las tecnologías de la información y la comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, seleccionar y valorar informaciones relacionadas con los contenidos del curso, comunicando los resultados y conclusiones en el soporte más adecuado.

2.2. Componer y presentar montajes individuales o colectivos, seleccionado y ajustando los elementos de la motricidad expresiva.

2.3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración, colaboración-oposición en las actividades físico deportivas propuestas, tomando la decisión más eficaz en función de los objetivos.

2.6. Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos.

3.7. Colaborar en la planificación y en la organización de campeonatos o torneos deportivos, previendo los medios y las actuaciones necesarias para la celebración de los mismos y relacionando sus funciones con las del resto de implicados.

3.8. Analizar críticamente el fenómeno deportivo discriminando los aspectos culturales, educativos, integradores y saludables de los que fomentan la violencia, la discriminación o la competitividad mal entendida.

3.11. Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las inseguridades y apoyando a los demás ante la resolución de situaciones desconocidas.

4.1. Resolver situaciones aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico-deportivas propuestas, con eficacia y precisión.

4.2. Componer y presentar montajes individuales o colectivos, seleccionado y ajustando los elementos de la motricidad expresiva.

4.11. Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las inseguridades y apoyando a los demás ante la resolución de situaciones desconocidas

5.1. Resolver situaciones aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico-deportivas propuestas, con eficacia y precisión

5.4. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre la actividad física y salud.

5.5. Mejorar o mantener los factores de la condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud.

5.6. Reconocer el impacto ambiental, económico y social de las actividades físicas y deportivas reflexionando sobre su repercusión en la forma de vida del entorno.

PARA RECUPERAR ESTOS CRITERIOS EL ALUMNO/A DEBE DE SUPERAR LA SIGUIENTE PRUEBA CON UNA NOTA MÍNIMA DE 5 PUNTOS. PARA CONTESTAR A LAS PREGUNTAS SE ANEXAN LOS SIGUIENTES APUNTES DONDE ESTAN LAS RESPUESTAS Y DEBE DE ACCEDER A INTERNET Y BUSCAR INFORMACIÓN. EL DÍA DE LA PRUEBA DEBE DE REALIZAR ESTA PRUEBA SIN LOS APUNTES NI NINGUN OTRO RECURSO.

1. Realiza el calentamiento diciendo cada una de las partes que calientas (lo tenéis en los apuntes) (2 puntos) (Criterios 2.6)

2. Debes de correr de manera suave durante 15 minutos sin parar (1 punto) (Criterios 1.4/5.5)

3. Representa una coreografía de 3 minutos de duración (1,5 puntos)(Criterios 2.2/ 5.1)

4. Haz un esquema donde aparezca las cuatro cualidades físicas básicas su definición y sus tipos (1 punto) (Criterios 1.10/2.3/3.7/3.8/3.11/5.1)

5. Realiza un resumen de los elementos técnicos del fútbol sala, poniendo la definición de cada uno de ellos y al menos dos aspectos que los describan. (1,5 puntos) (Criterios 1.10/2.3/3.7/3.8/3.11/5.1)

6. Escribe 10 aspectos reglamentarios del voleibol. (1 punto) (Criterios 1.10/2.3/3.7/3.8/3.11/5.1)

7. Explica cómo se realiza un pase de dedos. (1 punto) (Criterios 1.10/2.3/3.7/3.8/3.11/5.1)

8. Haz un pequeño resumen de lo que es la orientación en el medio natural (búscalo en internet). (1 punto) (Criterios 1.12/5.9)

TEMA 1: EL CALENTAMIENTO

1. OBJETIVOS:

Son todos aquellos ejercicios que se llevan a cabo previamente a la práctica deportiva, para mejorar el rendimiento y disminuir el riesgo de lesiones.

Los objetivos de este calentamiento son los siguientes:

-Activar la función del aparato respiratorio. Se respira más rápido y más profundamente.

-Activar la función del corazón y del aparato circulatorio (arterias, venas y capilares). El corazón late más deprisa y los latidos son más potentes. Así circula más sangre por los vasos sanguíneos y será posible llevar muchos más oxígeno a los músculos que están trabajando.

-Aumentar la temperatura corporal. Lo notamos porque empezamos a sudar y nuestra piel se enrojece. La musculatura que se está calentando, se moverá con más facilidad y será más difícil que se lesione.

-Preparar las articulaciones y los músculos. Con el calentamiento lubricamos las articulaciones y estiramos los tendones y las fibras musculares.

2. TIPOS DE CALENTAMIENTO:

Se pueden distinguir dos tipos de calentamiento o dos partes:

-**Calentamiento General.** Podemos decir que se basa en un tipo de calentamiento para todo el cuerpo de una forma global, es decir atendiendo a todos los grupos musculares importantes, así como al sistema cardio-respiratorio. Realizaremos primero ejercicios de desplazamiento para movilizar todo el organismo. Después ejercicios localizados (estiramientos, contracciones,...) en los que actúa una parte del cuerpo (pierna, brazo, tronco,...)

-**Calentamiento Específico.** El calentamiento específico está dirigido a aquellos músculos que más vamos a utilizar, y a gestos técnicos del deporte o actividad que vayamos a realizar. Si es tenis, golpearemos repetidamente la pelota con la raqueta.

TEMA 2: LA CONDICIÓN FÍSICA: LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS.

1. CONCEPTO DE CONDICIÓN FÍSICA.

La Condición física es necesaria para realizar cualquier actividad, desde las cotidianas hasta las actividades deportivas. No todas las personas poseen la misma condición física; ésta está determinada por las capacidades físicas básicas.

Así entendemos las capacidades físicas básicas como las aptitudes que posee un cuerpo humano y que son susceptibles de mejora con la actividad o el entrenamiento. Como su nombre indica, nos capacitan para la realización de un esfuerzo físico o técnico de mayor o menor exigencia para nuestro organismo.

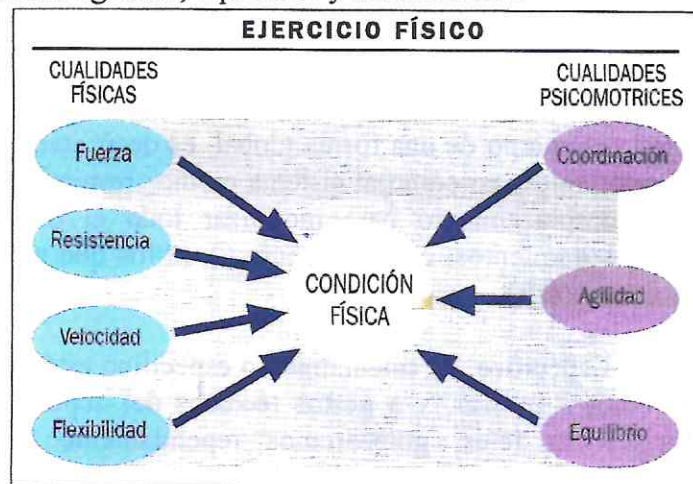
Es difícil que se manifiesten unitariamente cuando hacemos ejercicio, normalmente aparecen unidas, y calcular lo que aporta cada una de ellas es muy complicado. Estas capacidades son la resistencia, la velocidad, la flexibilidad y la fuerza.

El estado de forma o la condición física está relacionado con la capacidad para desarrollar unas determinadas capacidades cuando la situación deportiva lo demanda, pero también está relacionado con la salud.

2. CLASIFICACIÓN DE LAS CUALIDADES FÍSICAS:

Podemos distinguir las cualidades físicas básicas o condicionales que son innatas del organismo pero pueden mejorar con el entrenamiento; dependen de los sistemas cardiovascular, respiratorio y muscular principalmente. Estas cualidades son la fuerza, la velocidad, la resistencia y la flexibilidad.

Por otro lado encontramos las cualidades coordinativas o resultantes que surgen de la combinación de las cualidades físicas básicas. Las cualidades coordinativas se apoyan en el desarrollo y la maduración y el correcto funcionamiento del sistema nervioso. Estas son la agilidad, equilibrio y coordinación.



2.1 CONCEPTOS DE LAS CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS:

Vamos a definir las cuatro cualidades físicas básicas:

-Resistencia: La capacidad de realizar un esfuerzo de mayor o menor intensidad durante el mayor tiempo posible

Tipos de resistencia:

Según el aporte de energía vamos a distinguir los distintos tipos de resistencia:

-La resistencia aeróbica: que es la capacidad que tiene el organismo para permitir prolongar el mayor tiempo posible un esfuerzo de intensidad baja o media sin deuda de oxígeno. Un ejemplo de resistencia aeróbica sería correr de forma suave, paseo en bicicleta, andar durante un tiempo prolongado.

-*La resistencia anaeróbica*: es la capacidad de resistir a esfuerzos de alta intensidad durante el mayor tiempo posible. Un ejemplo serían los 100 metros lisos.

-**La flexibilidad** es la capacidad física que permite el máximo recorrido de las articulaciones y la mayor elasticidad de los músculos.

Los componentes de la flexibilidad son:

-Los músculos, que son los encargados de producir el movimiento.

-Las articulaciones, que son la unión entre los huesos y permiten que nuestro esqueleto pueda realizar movimientos.

Tipos de flexibilidad:

-*Flexibilidad dinámica*: es la capacidad para realizar acciones musculares dinámicas que llevan a un miembro a su rango completo de movimiento sobre una articulación, por ejemplo el lanzamiento al frente de la pierna extendida.

-*Flexibilidad estática* es la capacidad de asumir una posición que lleve una articulación a su máximo rango de movimiento con o sin ayuda externa, por ejemplo el spagat frontal.

-**La Fuerza** se puede definir como la capacidad que me permite mover o resistir grandes pesos. Es la capacidad de un sujeto para vencer o soportar una resistencia. La fuerza es una de las cualidades físicas básicas que más requiere entrenamiento para obtener beneficios.

-**La velocidad** es la capacidad física que permite realizar movimientos o desplazamientos en el menor tiempo posible

3. LA FUERZA.

La fuerza se va a manifestar en todas las acciones cotidianas, laborales y deportivas, aunque cuando hablamos de ejercicios de fuerza hacemos referencia a los esfuerzos a cierta intensidad en los que tratamos de elevar una carga.

No dudamos en definir la halterofilia como una actividad caracterizada por la fuerza que se desarrolla durante el levantamiento de grandes pesos, pero también realiza un gran esfuerzo muscular el ciclista, el saltador, el escalador o el futbolista, aunque indudablemente, son otros tipos de fuerza combinados con diferentes capacidades físicas.

En todas las acciones que realizamos se produce un desplazamiento de uno o varios segmentos corporales. Los músculos son los responsables directos del movimiento, y son capaces de producirlo mediante la contracción muscular.

Siempre que exista una contracción muscular, por mínima que sea, existe una prueba de indudable fuerza; por ejemplo elevar un brazo.

3.1. TIPOS DE FUERZA:

Hay diferentes tipos de clasificaciones en función de diversos factores:

Clasificación	Tipos de fuerza
Según la manifestación motriz	- <u>Estática</u> : la que observamos para mantener una posición o mantener una carga durante cierto tiempo. No genera movimiento. - <u>Dinámica</u> : todas las manifestaciones donde exista el desplazamiento de una carga o resistencia.
Según las posibilidades individuales	- <u>Absoluta</u> : es la máxima carga que puede levantar una persona. - <u>Relativa</u> : la relación que existe entre la carga levantada y el peso corporal
Según los grupos musculares implicados	- <u>General</u> : la que se dirige a un gran número de grupos musculares o a todo el cuerpo. - <u>Localizada</u> : los ejercicios de fuerza que implican la movilización o acción de un grupo muscular concreto.
Según las características de la carga y la velocidad de ejecución	- <u>Máxima</u> : capacidad para elevar cargas muy pesadas o máximas. La elevada carga no permite que los movimientos sean rápidos. En el culturismo y halterofilia se trabaja con este tipo de fuerza. - <u>Explosiva</u> : se desarrolla con cargas submáximas a la mayor velocidad posible. Los lanzadores y saltadores de atletismo deben de poseer gran fuerza explosiva para elevar su cuerpo o lanzar el peso, la jabalina, ... - <u>Resistencia</u> : capacita para realizar un ejercicio durante largo tiempo con cargas medias y a un ritmo moderado. El trabajo con autocargas es uno de los más apropiados para el desarrollo de este tipo de fuerza.

3.2. MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA:

Para desarrollar la Fuerza muscular destacamos los siguientes tipos de métodos:

-Generales:

-Autocargas: son ejercicios que utilizan el propio peso corporal. Ejemplo: las sentadillas, las flexiones de brazos, abdominales,...

-Ejercicios por parejas: son realizados con la ayuda de un compañero. Por ejemplo transportar a un compañero de un lado a otro.

-Ejercicios con elementos de gimnasio: realizar ejercicios con cargas externas, como el levantamiento de mancuernas. Aquí también podemos incluir el trabajo con gomas.

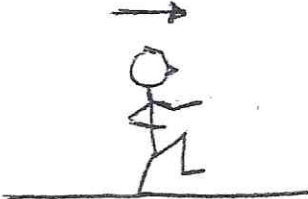

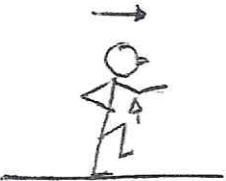

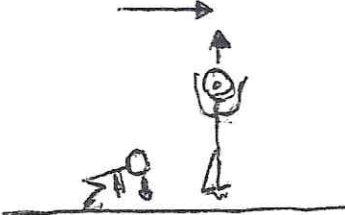
-Los multisaltos. Se desarrolla la potencia del tren inferior; son saltos que según su altura distinguimos simples (a ras de suelo), media (10-15cm) y alta (más altos que los anteriores).









-Los multilanzamientos. Lanzar balones medicinales de diversas maneras e intensidades.





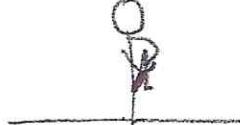



-El entrenamamiento en circuito. Es un entrenamiento en el cuál realizamos distintos tipos de ejercicios (estaciones de trabajo) y los podemos realizar por

Tema 1: EL CALENTAMIENTO

El calentamiento se divide en tres partes fundamentales :

ACTIVACIÓN VEGETATIVA DEL ORGANISMO	
DESCRIPCIÓN	REPRESENTACIÓN GRÁFICA
1. Carrera continua suave durante 3-5 minutos (a la vez que realizamos la carrera continua incorporamos los siguientes ejercicios)	
2. Carrera lateral (alternando un lado y otro).	
3. Subiendo las rodillas arriba (skipping)	
4. Subiendo los talones al glúteo.	
5. Cada vez que suena el silbato se toca el suelo y se da un salto.	

MOVILIDAD ARTICULAR Y ESTIRAMIENTOS	
MOVILIDAD ARTICULAR	
-Se realizan de unos 10-15 repeticiones de cada ejercicio	
DESCRIPCIÓN	REPRESENTACIÓN GRÁFICA
1. Rotación de tobillos, en los dos sentidos	
2. Flexión-extensión de rodillas	
3. Rotación de cadera.	
4. Rotación de tronco.	
5. Rotación de hombros.	
6. Rotación de codos.	
7. Rotación de muñecas.	
8. Semicírculo del cuello.	

ESTIRAMIENTOS (deben de durar de 10 a 15 segundos como mínimo)	
1. Gemelos	
2. Cuádriceps	
3. Abductores.	
4. Isquiotibiales	
5. Glúteos	
6. Dorsales	
7. Deltoides	
8. Tríceps	

9. Bíceps y antebrazo	 A stick figure is shown from the side, walking to the right. It is carrying a red backpack on its back. The figure is standing on a horizontal line representing the ground.
10. Esternocleidomastoideo	 A stick figure is shown from the side, standing on a horizontal line representing the ground. The figure's head is tilted sharply backward, and its right hand is resting on its forehead. A red circle highlights the neck area.
11. Trapecio	 A stick figure is shown from the front, standing on a horizontal line representing the ground. The figure's shoulders are raised, and its hands are near its neck, illustrating the contraction of the trapezius muscle. A red circle highlights the neck/shoulder area.

ESTO TE LO DEBES DE SABER PERFECTO PARA EL EXAMEN

TEMA 5: EL FÚTBOL SALA.

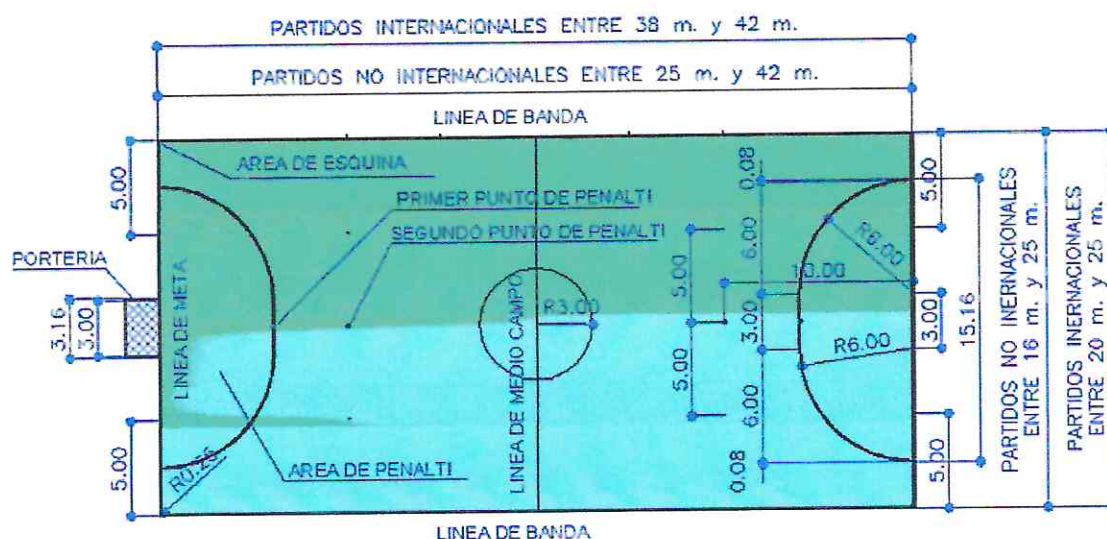
7.1. ORIGEN HISTÓRICO.

El fútbol sala nació en Uruguay en 1930. Cuando este bello país quedó campeón del mundo de fútbol y medalla de oro de los Juegos Olímpicos, hubo un gran interés por practicar ese deporte y las escuelas uruguayas de aquel entonces no disponían de espacio suficiente para crear campos de fútbol. Fue entonces cuando el profesor Juan Carlos Ceriani, decidió plantear unas normas que adaptaran el deporte del fútbol a un espacio de dimensiones reducidas, habitualmente destinado a la práctica de otros deportes y de superficie dura.

Se basó en las reglas del waterpolo, baloncesto, balonmano y fútbol, y redactó un reglamento. Algunas de las que se adoptaron fueron: cinco jugadores en el campo (baloncesto), duración del partido de 40 minutos (baloncesto), un balón que botara poco, porterías pequeñas (balonmano), medidas del campo (balonmano) y reglamentación relacionada con los porteros (waterpolo). El “fútbol de salón” como se le empezó a llamar, causó sensación en Uruguay, desde donde pasó a Chile, Brasil, Argentina, Perú y España. Después se desarrolló en el resto del mundo. El 1º Campeonato del Mundo se realizó en Holanda en 1.989.

7.2. CARACTERÍSTICAS GENERALES.

El terreno de juego.



- Área de penalti: área delimitada por una línea continúa dibujada a 6 metros de distancia desde la portería
- Punto de penalti: Círculo pintado a una distancia de 6 metros del centro de cada portería desde donde se ejecuta el penalti.
- Punto de doble penalti: Línea pintada a una distancia de 10 metros desde donde se ejecuta el doble penalti.

repeticiones o por tiempo. En función de estas repeticiones de este tiempo podemos destinarlos a la trabajo de distintos tipos de la fuerza.

-Juegos de fuerza.

-**Específicos:** electroestimulación, body building (trabajo en gimnasio), ...

3.3. FACTORES QUE INFLUYEN EN EL DESARROLLO DE LA FUERZA.

Ya sabes que la responsable directa de la fuerza es la contracción muscular . El que sea efectiva depende de muchos factores; entre los que destacamos los siguientes:

-La estructura muscular. Depende de la genética del individuo, cuanto más amplias y numerosas sean las fibras musculares mayor será la fuerza.

-La temperatura: la contracción muscular es más rápida y potente cuando la temperatura interna es ligeramente superior a lo normal. Aumenta la circulación de la sangre y se facilitan las reacciones químicas. Este es uno de los motivos por los cuales siempre hay que calentar los músculos antes de realizar una actividad física.

-El sistema óseo y articular. Recuerda que la fuerza depende del tipo de palanca que realiza el movimiento. Así que la longitud de los huesos y la disposición de las inserciones de los músculos determinan la capacidad de fuerza.

- El nivel de entrenamiento. Con el entrenamiento mejoran los factores que influyen en nivel de fuerza muscular como son: el metabolismo y los depósitos de combustible, el aumento de la fibra muscular y del número de miofibrillas así como el retraso de la aparición de la fatiga muscular.

-La edad y el sexo. Los chicos en la pubertad suelen tener mayores niveles de fuerza que las chicas debido a factores morfológicos; en la edad adulta también se observan diferencias en función de otros factores.

Las porterías:

Tendrán unas dimensiones de 3x 2 metros

El balón:

Será esférico con una circunferencia de 59 a 61 centímetros y un peso aproximado de 400 gramos. El balón deberá de estar perfectamente inflado, comprobándose dejándolo caer una altura de 2 metros y el balón no puede realizar menos de tres botes ni más de cuatro.

Jugadores:

Cada equipo se compone de 12 jugadores que podrán ser inscritos en el acta del encuentro. El partido será jugado por un máximo de 5 jugadores de los cuáles uno jugará de portero (categorías Benjamín, Alevín, infantil y cadete); en la categoría prebenjamín serán los 6 los jugadores por equipo, y bajo ninguna circunstancia se comenzará un partido con un equipo con menos de 4 jugadores.

Duración:

El partido tendrá 2 tiempos de 20 minutos cada uno, con un descanso de 10 minutos entre ellos. Cada equipo tiene derecho a solicitar un tiempo muerto en cada una de las partes del partido.

7.3. ASPECTOS REGLAMENTARIOS BÁSICOS.

-Fuera de banda : Si el balón sale fuera de banda, será puesto en juego con el pie desde la línea de banda. El jugador que saque, no puede conseguir gol directamente.

-Saque de esquina: Un saque de esquina se concede cuando un jugador contrario toca el balón y sale por encima o los lados de los postes pasando la línea de fondo. El saque de esquina se realiza con el pie.

-Saque de portería: Cuando saca el portero, lo hace con la mano desde el área. No debe sobrepasar el medio campo. Ningún jugador de campo puede estar dentro del área en el momento del saque. Una vez que el portero ha sacado la pelota, no se le puede devolver más de una vez, a no ser que el equipo contrario consiga la posesión de la pelota.

-Tiro libre: Si algún jugador comete alguna falta, se castiga con un tiro libre. El tiro libre se ejecuta desde el lugar donde se cometió la falta o desde la línea de 6 metros si se cometió dentro del área de penalti. Los defensores pueden formar barrera a cinco metros del balón.

-Bote neutral: El bote neutral es una forma de reanudar el juego después de una interrupción temporal, siempre que el balón esté en juego y no haya sobrepasado las líneas de banda ni las de meta

Faltas técnicas:

-Consisten en empujar, obstruir, golpear, agarrar, zancadillear, jugar de forma peligrosa al contrario, perder tiempo y para con la mano el balón.

-Se castigan con un tiro libre, salvo si se aplica la “ley de la ventaja”. Si existe peligrosidad o voluntariedad, llevará implícita la tarjeta amarilla o roja. Si se comete dentro del área, se castiga con penalti(tiro libre a 6 metros sin barrera y con el portero sobre la línea de portería).

Faltas personales:

- Que el portero o un jugador en una acción a balón parado retenga el balón más de 5 segundos
- El jugador que realiza un saque a balón parado no puede volver a tocar el balón hasta que lo haga otro jugador.
- Tocar el balón en un “doble penalti” antes de llegar a portería por otro jugador, no llegue el balón al área o no se dispare a portería.
- Las faltas personales se sancionan con posesión del balón por el equipo contrario, que lo pondrá en juego con un saque de banda del punto más cercano al lugar donde se ha producido.

Faltas disciplinarias:

- Son infracciones consideradas como faltas de disciplina por los jugadores o técnicos y entrenadores, infringiendo repetidamente el reglamento, protestando, discutiendo, con conductas incorrectas, etc.
- Se puede amonestar o sacar tarjeta a un jugador:

*Tarjeta amarilla: apercibimiento por cometer faltas del reglamento de forma reiterada. La acumulación de 2 amarillas supondrá la expulsión.

*Tarjeta roja: significa expulsión del terreno de juego. El jugador expulsado no puede ser reemplazado por ningún compañero. Si le sa

Faltas acumulativas:

Son la suma de las faltas efectuadas (técnicas, personales y disciplinarias) por un equipo. A partir de la sexta falta acumulativa cometida más allá de 12 metros se lanzará un doble penalti.

Doble penalti:

-Es un tiro libre sin barrera desde una distancia de 12 metros y con el portero sobre la línea de portería. Si se producen a una distancia menor, es tiro libre sin barrera desde el lugar donde se produjo cumpliendo los siguientes criterios:-

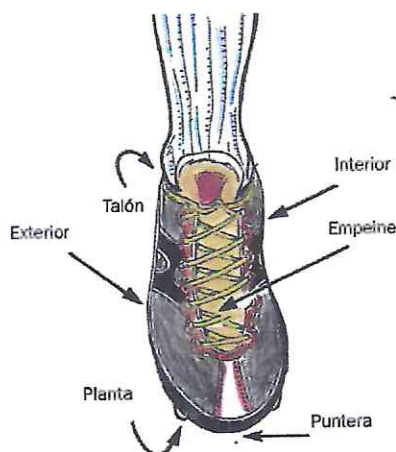
-Los jugadores del equipo defensor no podrán formar barrera para defender los tiros libres.

-El ejecutor del tiro estará debidamente identificado

7.4. ASPECTOS TÉCNICOS BÁSICOS:

Las acciones técnicas son todas aquellas que es capaz de desarrollar un jugador de fútbol dominando y jugando el balón en beneficio propio.

Para jugar al fútbol es necesario aprender una serie de movimientos encaminados a dominar el balón; todos ellos formarán parte de lo que llamamos técnica del fútbol. Lo primero que vamos a ver son las diferentes zonas del pie para manejar el balón:



Con distintas zonas del pie realizaremos los distintos gestos técnicos fundamentales en el fútbol:

7.4.1. CONDUCCIÓN:

Es la acción técnica que consiste en correr llevando el balón por el terreno de juego, sin que lo perdamos o se aleje demasiado, para obtener una situación de ventaja.

- Se realiza con el empeine, el interior o el exterior del pie, no se suele usar la puntera ya que se irá muy lejos y lo perderemos.
- En cada contacto con el balón debemos situar el pie en la zona opuesta del balón a la que nos queremos dirigir.
- Los contactos deben de ser suaves para no perder el control del balón.
- Intentar mirar el balón lo menos posible, para mantener una buena visión de juego.



Conducción con el exterior

Conducción con el empeine

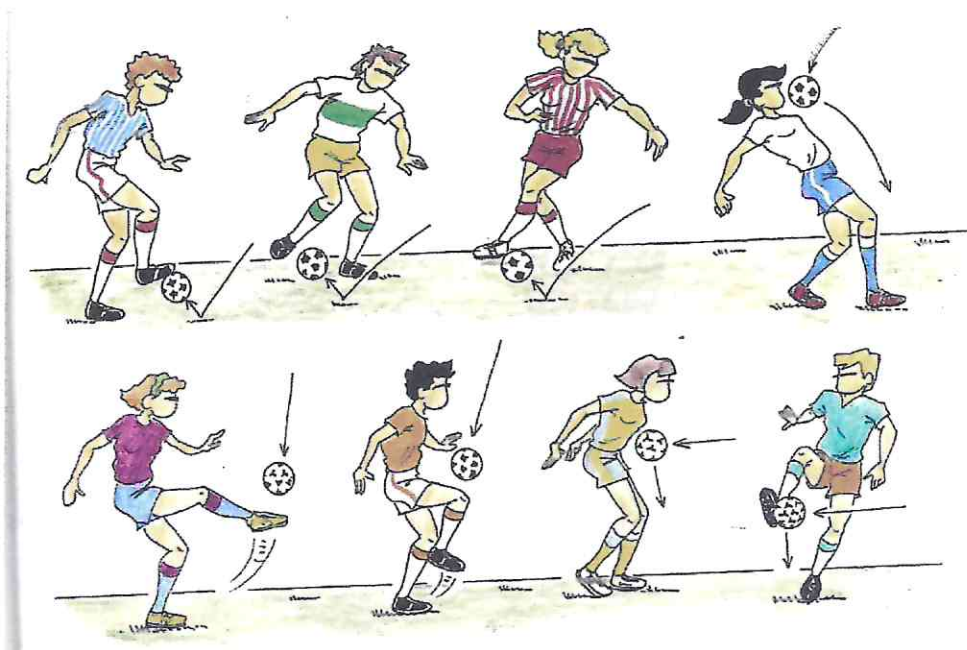
Conducción con el interior

7.4.2. CONTROL DE BALÓN:

Consiste en saber parar el balón para que esté en disposición de ser jugado. El control se puede realizar con cualquier parte del cuerpo, excepto con los brazos, dependerá de la altura y dirección con la que nos llegue el balón.

- Debemos de amortiguar la llegada del balón.

-Orientar el balón tras su parada para continuar el juego.



7.4.3. PASE, GOLPEO Y CHUT:

Es la acción de enviar el balón hacia un lugar determinado; si es a un compañero es un pase y si es a portería es un chut. Es muy importante realizar pases precisos para llevar a cabo buenas jugadas.

Se puede realizar con cualquiera de las superficies de contacto del pie que hemos visto, incluso con el pecho o la cabeza. Lo que es muy importante es saber que el balón adquirirá una trayectoria durante el envío conforme a la zona en la que le haya golpeado. Por ejemplo los golpes por debajo de la zona media del balón lo elevarán y los que realicemos en la parte derecha o izquierda del mismo le harán que describa una trayectoria curvilínea.

También influirá la zona con la que golpeemos, por ejemplo para pases largos utilizaremos el empeine que nos da más potencia.

Debemos situarnos y orientarnos correctamente a la zona de nuevo envío, así como elegir la zona y tipo de golpeo necesario en cada situación.

7.4.4.EL REGATE:

Es un gesto que se realiza en posesión del balón para superar al adversario. Normalmente va acompañado de un rápido cambio de dirección y de ritmo.

Para realizar correctamente un regate debemos de desequilibrar al defensor con una finta o un engaño. Así le haremos creer que vamos en una dirección contraria y habremos creado un hueco por el que dirigiremos nuestra acción, momento que utilizaremos para alejarnos de él.

7.5.ASPECTOS TÁCTICOS FUNDAMENTALES.

Básicamente, la táctica está relacionada con todo aquello que implique 'PENSAR'. La diferencia con la técnica por ejemplo sería la siguiente: una cosa sería el regate en cuanto gesto, en cuanto componente motriz -es decir, "*para hacer una bicicleta debo pasar una pierna por delante del balón de dentro hacia fuera, y llevármela con el exterior de la otra; mi cuerpo debe estar flexionado, etc...*"; otra cosa muy diferente, por ejemplo, sería pensar "*voy a hacer una bicicleta para el lado izquierdo del jugador que tengo delante, por que me ha dado su lado débil en defensa, y además veo que no tiene cobertura, etc...*". Esto último sería el principio del acto táctico. Es decir, mientras la técnica nos da el 'qué?' y el 'como?', la táctica nos daría el 'para qué?' y el 'por qué?'.

Así pues, tenemos dos tipos de acto táctico:

-Individual: donde la capacidad de percepción, decisión, ejecución se limita al aspecto individual con o sin balón.

-Colectivo: proceso en el cual intervienen dos o más jugadores interrelacionando algún tipo de acción táctica con el objetivo de sacar adelante en común una situación determinada de juego. Algunos ejemplos serían:

En ataque por ejemplo la pared, la diagonal o la entrada sin balón.

En defensa por ejemplo la cobertura o el tapar las líneas

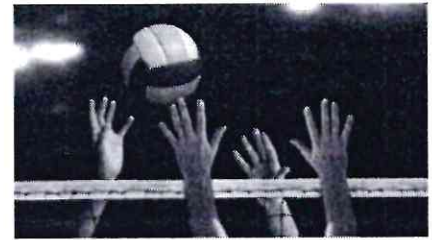
Las posiciones de los jugadores son las siguientes:



Los sistemas de juego es la colocación o disposición de los jugadores en el terreno de juego. Los más habituales son:

- Sistema 1-1-2-1 o rombo: el portero, un defensa, dos medios y un delantero.
- Sistema 1-2-2 o cuadrado: el portero, dos defensas y dos delanteros.

VOLEIBOL

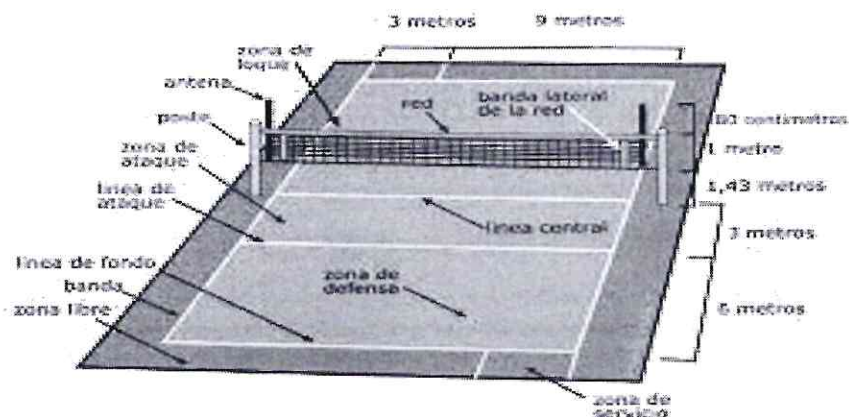


1. Historia del voleibol

El voleibol fue inventado en 1895 por William G. Morgan, instructor de preparación física en EE.UU. que como conocedor del fútbol americano y baloncesto, ideó un deporte que evitase los rigores del invierno y se pudiese jugar en una sala cubierta, pero de estructura diferente a los anteriores: que evitase el contacto físico entre los adversarios, disminuyendo el riesgo de lesión que tiene estos deportes, e intentó crear una actividad física recreativa que motivase al alumnado con menor aptitud física y divirtiese a los más aptos. En 1920 llegó a España, jugándose primero como juego de playa hasta que se reguló como deporte.

2. ¿Dónde se juega?

El voleibol se practica en un campo de 18 x 9 metros en cuyo centro hay una red que tiene una altura de 2,43 metros para los chicos y 2,24 para las chicas.



3. ¿Cómo se juega?

Objetivo de juego: consiste en intentar pasar el balón al otro campo por encima de la red para conseguir un punto.

- Cómo conseguir un punto: se consigue un punto cuando:
 - a. El balón toca en el suelo del campo contrario.
 - b. El balón, después de dar en un contrario, va fuera, o toca el suelo de su campo.
- Jugadores: cada equipo lo componen 12 jugadores. De ellos, 6 juegan simultáneamente en la pista.
- Inicio de un set: al empezar un set los jugadores deben de situarse tres delante (delanteros) y tres detrás (zagueros).
- Saque: cuando un equipo consigue un punto, tiene derecho al saque.
- Rotación: cuando al conseguir un punto recuperamos el derecho al saque, es obligatorio realizar una rotación. En ella, los jugadores rotan una posición en el sentido de las agujas del reloj.
- Quién gana el partido: el equipo que consigue ganar tres sets. No hay límite de tiempo.
- En caso de empate a dos sets, se juega un quinto y definitivo set. En set se gana cuando un equipo logra sumar 25 puntos. Si se llega a la puntuación de 24-24, se sigue jugando hasta que uno de los equipos consiga dos puntos de diferencia (26-24, 27- 25,...).

Si se llega al quinto set, éste se juega a 15 puntos, con una diferencia de dos puntos si se llega al resultado de 14-14.

4. ¿Qué dice el reglamento?

Acciones que puedes hacer

- Tocar el balón con cualquier parte del cuerpo. [L]
[SEP]
- Tu equipo puede efectuar hasta tres toques de balón para pasarlo hacia la pista [L]
[SEP] contraria (Cuatro contando el bloqueo). [L]
[SEP]
- Jugar el balón incluso fuera de los límites del campo. [L]
[SEP]
- Realizar el saque desde cualquier lugar por detrás de la línea de fondo. [L]
[SEP]
- Es válido el saque o la jugada en la que el balón pasa al campo contrario, incluso después de haber tocado la red. [L]
[SEP]
- Si el balón golpea sobre una línea, la jugada es válida.

Acciones que no puedes hacer

• No puedes efectuar dos toques consecutivos, excepto después de haber efectuado un bloqueo, ya que éste no cuenta como toque.

- Coger o retener el balón con las manos. Debe golpearse siempre. [L]
[SEP]
- Tocar la red con el cuerpo. [L]
[SEP]
- Sobreparar totalmente con uno o los dos pies la línea central del terreno de juego. [L]
[SEP]
- Variar el orden de la rotación durante el desarrollo de un set. [L]
[SEP] Todas estas acciones se sancionan con un punto a favor del equipo contrario [L]
[SEP]

5. ¿Cuáles son las acciones técnicas más importantes?

La posición básica

Es una posición de alerta y de atención que nos permitirá reaccionar rápidamente para ir a buscar el balón.

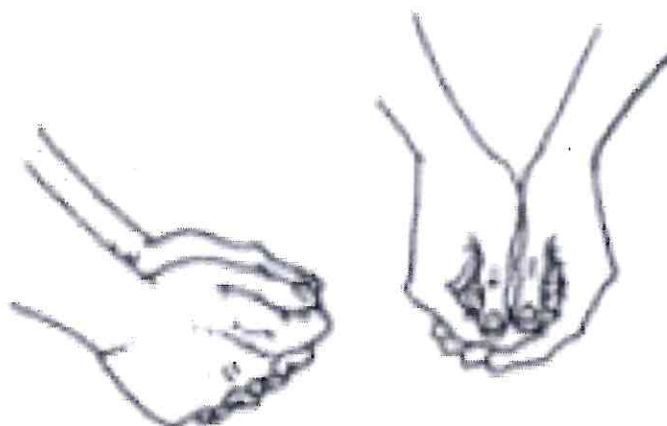
- Flexiona las rodillas e inclina ligeramente el cuerpo hacia delante.
- Separa un poco los pies y adelanta ligeramente uno de ellos.
- Flexiona los brazos y colócalos delante del cuerpo.

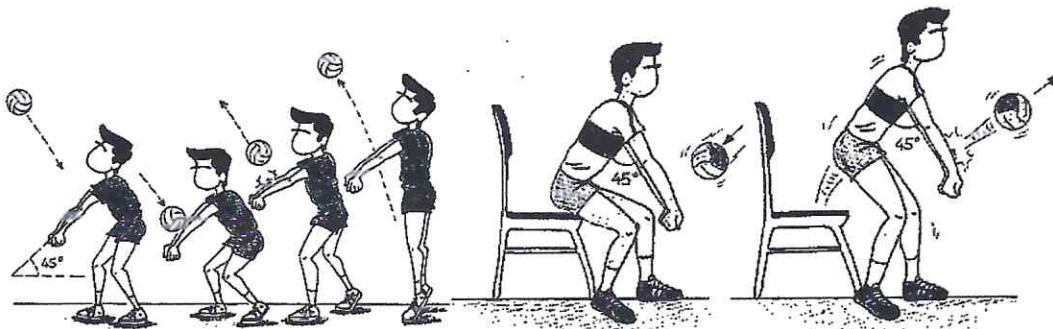


El pase de antebrazos o recepción

También se le llama recepción, ya que es el que más se utiliza para recibir los saques y defender los remates del otro equipo.

Función: impedir que el balón bote en el suelo y pasarlo al mismo tiempo a nuestro compañero de equipo.





- Sitúate rápidamente detrás del balón y pon los pies en dirección al lugar donde quieras pasarlo.

- Flexiona bien las piernas e inclina el tronco ligeramente hacia delante. [L] [SEP]

- Coloca los brazos completamente estirados e inclinados a unos 45 grados del suelo. Haz como si quisieras juntar los dos hombros. [L] [SEP]

- Se "solapan" las manos, colocándolas una sobre la otra, ofreciendo los dos antebrazos a la misma altura y dirigiendo los dedos pulgares hacia el suelo. [L] [SEP]

- Extiende la cadera y rodillas en dirección al balón y golpéalo con los dos antebrazos a la vez. Los codos siempre se deben mantener extendidos.

Tienes que intentar...

- Concentrarte en el balón, desde el momento mismo en que está en las manos del jugador que realiza el saque.

- Desplazarte en busca del balón antes de que llegue a la altura de la red y no esperar a que esté en nuestro campo. [L] [SEP]


- Por último, debes tener siempre en cuenta que cuanto más potente sea el saque o el remate, más suave debe ser el toque de antebrazos, para amortiguar convenientemente el balón.

Errores que debes evitar:

• Desplazarte muy tarde, cuando el balón ya está en nuestro campo. [L] [SEP]

• Colocar los brazos pegados al cuerpo. [L] [SEP]

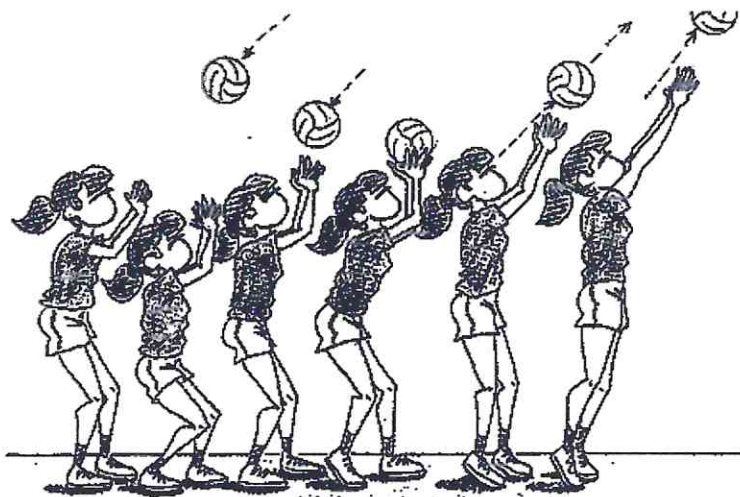
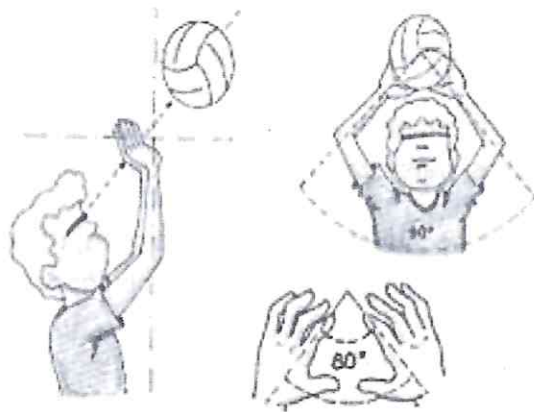
• Flexionar los codos para golpear el balón. [L] [SEP]

- Golpear el balón con las muñecas. 
- Impulsar el balón solo con los brazos, sin extender cadera, rodillas y tobillos.



El pase de dedos o colocación

Función: colocar el balón, en óptimas condiciones, a un compañero para que remate. También nos puede servir para recibir un balón muy alto o para pasarlo al otro lado si no tenemos posibilidad de rematar.



- A partir de la posición básica, colócate rápidamente detrás y debajo del balón. [SEP]
- Pon los pies en dirección al lugar donde quieras pasar el balón. [SEP]
- Flexiona los codos y sepáralos aproximadamente unos 90º [SEP]
- Coloca las dos manos delante de la frente con las palmas mirando hacia arriba; los dedos bien abiertos y los pulgares hacia la cara. [SEP]
- Los dedos pulgares e índices de las dos manos deben formar un triángulo. [SEP]
- Toca el balón con la yema de los dedos, no con la palma de las manos. [SEP]
- Extiende simultáneamente rodillas, cadera y codos e impulsa el balón hacia delante y arriba. [SEP]

Tienes que intentar...

- Prestar mucha atención al primer toque -la recepción- para desplazarte rápidamente hacia donde vaya el balón. [SEP]
- Impulsar el balón con una extensión de las piernas, del tronco y de los brazos hacia arriba-adelante, en la dirección del pase.
- El pase debe ser suficientemente alto, para que el rematador pueda coger impulso y saltar hacia el balón; y bien dirigido, un poco por delante del rematador, para que éste pueda coger impulso para saltar.

Errores que debes evitar: □

-Tener los dedos "de punta", mirando hacia arriba. El balón no saldrá con precisión y te puedes hacer daño en alguna articulación de los dedos.



-Golpear el balón delante de la cara, o demasiado hacia arriba, con los codos extendidos. [SEP]

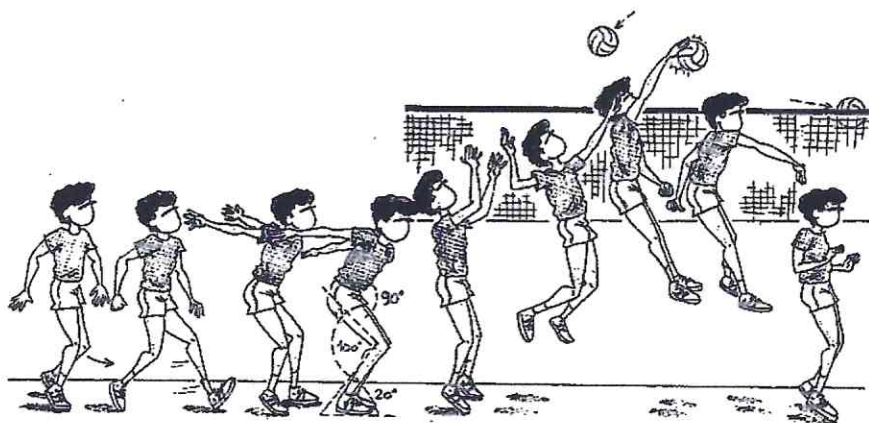
-Golpear el balón bajando los brazos.

-Golpear el balón con un golpe de muñecas hacia delante.

-Colocar el balón por detrás del rematador o encima de la red.

El remate

En una jugada el remate es el tercer y último toque. Es el elemento técnico más eficaz para conseguir puntos, ya que el balón sale con mucha velocidad y resulta muy difícil de defender para el equipo contrario.



Fases:

1. **Carrera:** suele ser de dos o tres pasos.
2. **Impulso:** empieza con el último paso de la carrera. Este paso es muy alargado y se debe apoyar el talón en el suelo. El cuerpo está muy retrasado. El apoyar el otro pie en el suelo damos un fuerte impulso con las dos piernas hacia arriba, levantando también los dos brazos.
3. **El salto:** debes ser vertical. Para hacerlo bien, deberemos caer en el mismo sitio donde hemos saltado. Al mismo tiempo, "arma" el brazo del remate llevando la mano detrás de la cabeza, de forma que el codo quede más retrasado que el hombro.
4. **El golpe:** finalmente, golpea con fuerza el balón con la palma de la mano. En el golpeo recuerda que el balón siempre debe de estar delante de ti, y en el punto más alto posible.

Tienes que intentar...

- Situarte detrás de la línea de 3 metros con el fin de tener espacio para la carrera previa al impulso.
- Iniciar la carrera cuando el balón haya salido de los dedos del colocador. Así sabrás hacia dónde tienes que desplazarte y cuántos pasos serán necesarios.
- Golpear el balón a la máxima altura por encima de la red.

Errores que debes evitar:

- Iniciar la carrera antes de tiempo sin esperar a ver qué trayectoria recorrerá el balón.
- Al saltar, dejar el balón detrás del cuerpo.
- Saltar hacia delante en lugar de hacia arriba.
- Tocar la red o, al caer, cometer invasión del campo contrario.

El bloqueo

Es una acción defensiva que tiene como objetivo evitar que el balón pase a nuestro campo después de un remate del equipo contrario.

Debido a la peligrosidad del remate, un equipo se ve obligado a defenderse y no es de extrañar que el bloqueo lo realicen dos e incluso tres jugadores al mismo tiempo. Como ya hemos dicho, el bloqueo no se considera un toque de balón. Por eso, después de un bloqueo, podemos realizar los tres toques de una jugada.

□□ Ponte frente a la red a unos 50 cm de ella. Flexiona los codos, llevando las dos manos a la altura de los hombros con la palma de las manos mirando a la red. □ Salta energicamente hacia arriba en el mismo momento que lo salta el rematador del otro equipo. Levanta los dos brazos verticalmente hasta que tus manos superen la red.

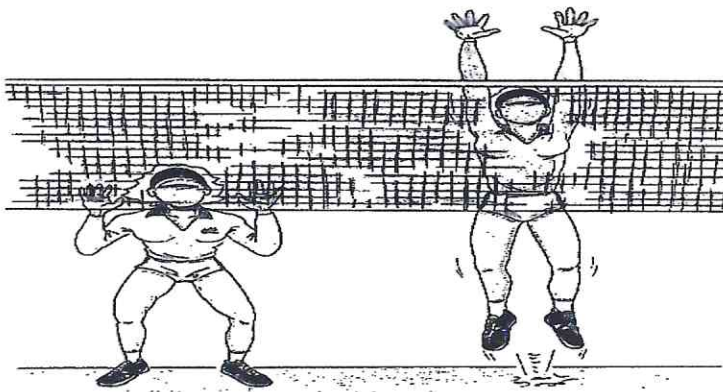
□□ Pon las manos completamente abiertas, una al lado de la otra con los

dedos rígidos para frenar el balón.

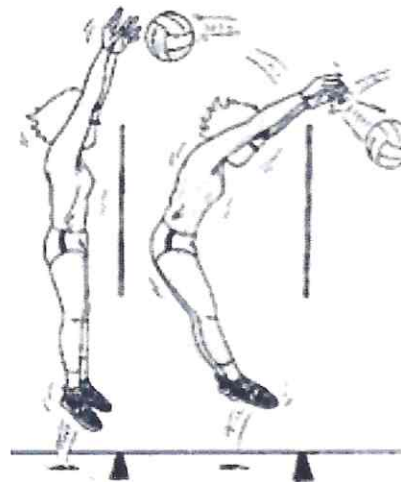
Hay dos tipos de bloqueo, el activo y el pasivo.

En el primero, los brazos pasan por encima de la red y las muñecas hacen una flexión hacia delante, con el fin de que el balón rebote en las manos y en el campo contrario, consiguiendo así un punto.

El segundo, el pasivo, tiene una función defensiva, ya que sólo se estiran los brazos y las manos hacia arriba sin hacer ningún movimiento hacia delante.



Bloqueo pasivo



Bloqueo activo

El saque

El balón se puede poner en juego mediante el saque. Pero también hay que tener en cuenta que es un elemento técnico de ataque y, por lo tanto, sirve para intentar conseguir puntos. El primero que se aprenderá es el saque de mano baja, también llamado de seguridad o de cuchara

VOLEIBOL

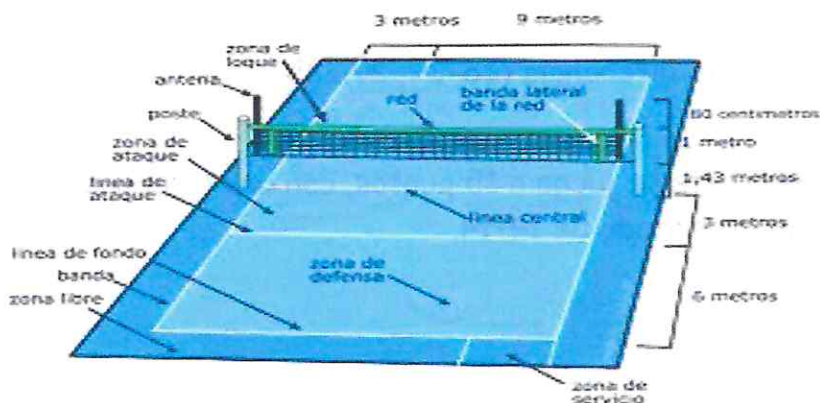


1. Historia del voleibol

El voleibol fue inventado en 1895 por William G. Morgan, instructor de preparación física en EE.UU. que como conocedor del fútbol americano y baloncesto, ideó un deporte que evitase los rigores del invierno y se pudiese jugar en una sala cubierta, pero de estructura diferente a los anteriores: que evitase el contacto físico entre los adversarios, disminuyendo el riesgo de lesión que tiene estos deportes, e intentó crear una actividad física recreativa que motivase al alumnado con menor aptitud física y divirtiese a los más aptos. En 1920 llegó a España, jugándose primero como juego de playa hasta que se reguló como deporte.

2. ¿Dónde se juega?

El voleibol se practica en un campo de 18 x 9 metros en cuyo centro hay una red que tiene una altura de 2,43 metros para los chicos y 2,24 para las chicas.



3. ¿Cómo se juega?

Objetivo de juego: consiste en intentar pasar el balón al otro campo por encima de la red para conseguir un punto.

- **Cómo conseguir un punto:** se consigue un punto cuando:

- a. El balón toca en el suelo del campo contrario.
- b. El balón, después de dar en un contrario, va fuera, o toca el suelo de su campo.

- **Jugadores:** cada equipo lo componen 12 jugadores. De ellos, 6 juegan simultáneamente en la pista.

- **Inicio de un set:** al empezar un set los jugadores deben de situarse tres delante (delanteros) y tres detrás (zagueros).

- **Saque:** cuando un equipo consigue un punto, tiene derecho al saque.

- **Rotación:** cuando al conseguir un punto recuperamos el derecho al saque, es obligatorio realizar una rotación. En ella, los jugadores rotan una posición en el sentido de las agujas del reloj.

- **Quién gana el partido:** el equipo que consigue ganar tres sets. No hay límite de tiempo.

- En caso de empate a dos sets, se juega un quinto y definitivo set. En set se gana cuando un equipo logra sumar 25 puntos. Si se llega a la puntuación de 24-24, se sigue jugando hasta que uno de los equipos consiga dos puntos de diferencia (26-24, 27- 25,...).

Si se llega al quinto set, éste se juega a 15 puntos, con una diferencia de dos puntos si se llega al resultado de 14-14.

4. ¿Qué dice el reglamento?

Acciones que puedes hacer

- Tocar el balón con cualquier parte del cuerpo. [L] [SEP]
- Tu equipo puede efectuar hasta tres toques de balón para pasarlo hacia la pista [L] [SEP] contraria (Cuatro contando el bloqueo). [L] [SEP]
- Jugar el balón incluso fuera de los límites del campo. [L] [SEP]
- Realizar el saque desde cualquier lugar por detrás de la línea de fondo. [L] [SEP]
- Es válido el saque o la jugada en la que el balón pasa al campo contrario, incluso después de haber tocado la red. [L] [SEP]
- Si el balón golpea sobre una línea, la jugada es válida.

Acciones que no puedes hacer

• No puedes efectuar dos toques consecutivos, excepto después de haber efectuado un bloqueo, ya que éste no cuenta como toque.

- Coger o retener el balón con las manos. Debe golpearse siempre. [L] [SEP]
- Tocar la red con el cuerpo. [L] [SEP]
- Sobrepassar totalmente con uno o los dos pies la línea central del terreno de juego. [L] [SEP]
- Variar el orden de la rotación durante el desarrollo de un set. [L] [SEP] Todas estas acciones se sancionan con un punto a favor del equipo contrario [L] [SEP]

5. ¿Cuáles son las acciones técnicas más importantes?

La posición básica

Es una posición de alerta y de atención que nos permitirá reaccionar rápidamente para ir a buscar el balón.

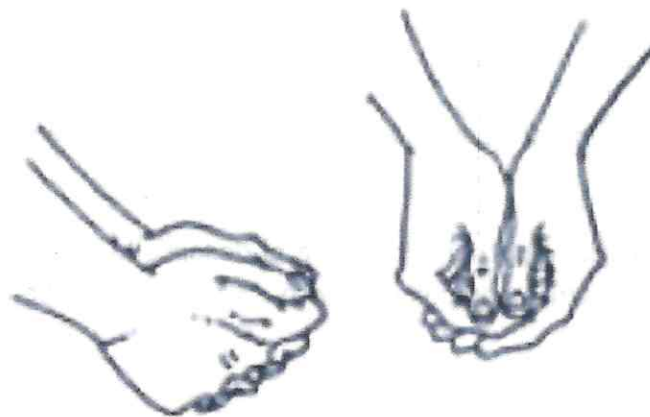
- Flexiona las rodillas e inclina ligeramente el cuerpo hacia delante.^[1]_[SEP]
- Separa un poco los pies y adelanta ligeramente uno de ellos.
- Flexiona los brazos y colócalos delante del cuerpo.

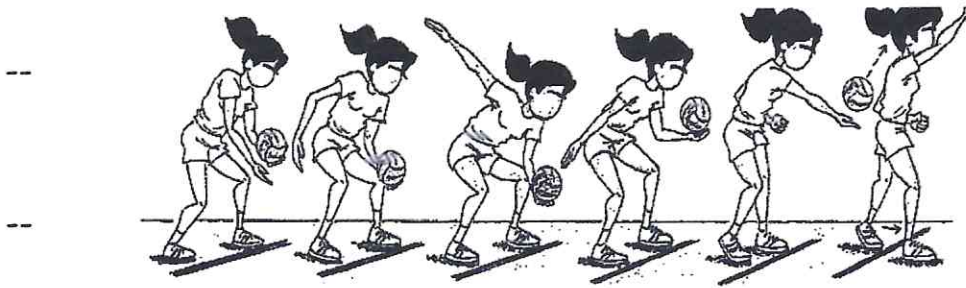


El pase de antebrazos o recepción

También se le llama recepción, ya que es el que más se utiliza para recibir los saques y defender los remates del otro equipo.^[1]_[SEP]

Función: impedir que el balón bote en el suelo y pasarlo al mismo tiempo a nuestro compañero de equipo.

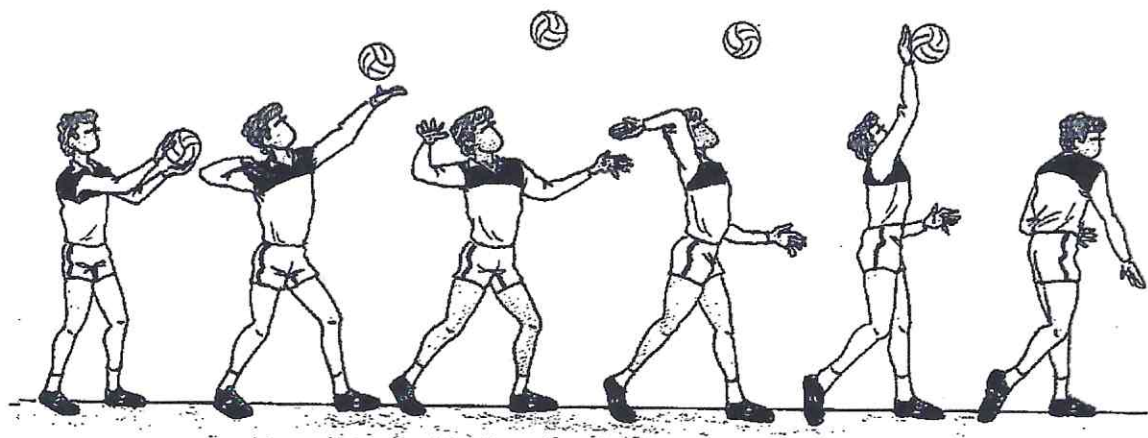




Sitúate detrás de la línea de fondo sin pisarla y con los pies y los hombros mirando hacia delante. Sin llegar a pisar la línea, adelanta el pie contrario al brazo que utilizarás para sacar.

- Flexiona un poco las dos rodillas y caderas.
- Sujeta el balón con la otra mano a la altura de la cintura mientras estiras hacia atrás el brazo con el que realizarás el saque.
- Avanza rápidamente el brazo como si fuera un péndulo y golpea el balón por debajo, al mismo tiempo que realizas una extensión de piernas hacia arriba.
- El balón se golpea con la palma de la mano en **forma de cuchara**, dedos apretados y juntos.
- No lances el balón para golpearlo, agúntalo con la otra mano casi hasta que la ejecutora la golpea.

Una vez practicado éste, pasaremos a aprender el saque de tenis:



- Este saque es muy efectivo, ya que el balón describe una trayectoria muy plana y lleva mucha potencia, provocando muchos problemas en la recepción del otro equipo.
- Sitúate mirando de frente al campo del contrario, adelantando el pie contrario a la mano que golpeará el balón.
- Lanza el balón hacia arriba haciéndolo girar hacia delante mediante un golpe de muñeca, a la altura del pie adelantado.
- Mientras el balón está en el aire arquea el cuerpo hacia atrás, gira los hombros y "arma" el brazo llevando la mano detrás de la cabeza.
- Extiende todo el cuerpo para golpear el balón en la parte superior del mismo y lo más alto posible. La mano debe estar rígida y el codo completamente extendido al golpear el balón.

6. ¿Cómo jugar en equipo?

Los jugadores de voleibol colaboran entre sí para evitar que el balón bote en su campo. A la vez, intentarán crear jugadas de ataque para que la pelota bote en el campo del adversario. Para conseguirlo, es importante conocer cómo se organizan sobre el terreno de juego. El campo se divide en zonas, que deben ser ocupadas por los jugadores para cubrir todos los espacios con el fin de evitar que el balón bote en el suelo. Hay 6 zonas enumeradas desde el 1 al 6 empezando por el lado derecho del campo. Los jugadores tienen un nombre según la función que desarrollen durante el juego: defensas, colocador, rematador...

***Los defensas** juegan dentro de las zonas defensivas: 1, 6 y 5.

***El colocador** en el sistema de juego tan sencillo que nosotros utilizaremos, ocupa la posición 3. En el juego real de cualquier equipo, el 2º toque siempre lo da el colocador, independientemente del lugar que ocupe en el campo.

***Los rematadores.** Son los jugadores que tienen la función de finalizar las jugadas de ataque con un remate. Destacan por su potencia de salto y golpeo. Ocupan las zonas 2 y 4 (en un sistema tan sencillo como el que vamos a practicar). El sistema que usamos los principiantes se denomina "colocador a turno".

8. SISTEMAS DE RECEPCIÓN DEL SAQUE

A veces, al empezar a jugar un partido, los puntos se suceden uno detrás de otro con mucha rapidez porque un equipo tiene dificultades para recibir el saque. Si os pasa esto, la solución pasa por perfeccionar vuestro pase de antebrazos y por entrenar un sistema de recepción del saque. Un sistema de recepción es la forma de organizar los jugadores de un equipo en el terreno de juego a la hora de recibir el saque. Los objetivos son:

1. Que el balón no bote en el suelo.^[1]
2. Poder empezar una jugada, pasando el balón a nuestro colocador.

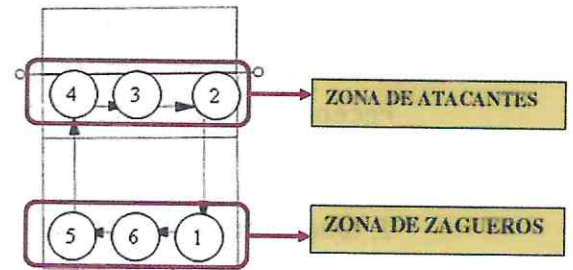
RECEPCIÓN EN W O EN 1-2-3

En este sistema, el colocador se sitúa en una primera línea muy cerca de la red. Los cinco jugadores restantes se reparten la zona defensiva de la siguiente forma: tres formando una segunda línea y dos formando una tercera línea. Entre estos cinco dibujan la forma de la letra W en el campo.

En este sistema el colocador nunca recibe y sólo debe estar pendiente de la recepción de cualquiera de los cinco jugadores restantes!



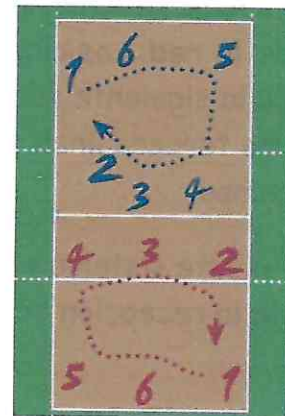
7. ¿Sabes cómo se denomina cada posición?



¿Sabes cómo y cuándo se rota?

Se rota cuando nuestro equipo hace un punto el cual fue sacado por el equipo contrario y por lo tanto recupera el saque.

(Sentido de la rotación)



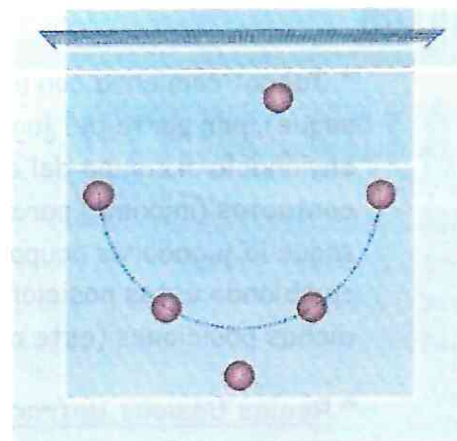
El campo de voleibol se divide en zonas que deben ser ocupadas por los jugadores, para cubrir todos los espacios y evitar que el balón bote en el suelo. Hay 6 zonas, numeradas de 1 al 6. Se colocan tres jugadores delanteros en la zona de ataque (zonas 2, 3 y 4) y tres zagueros (zonas 1, 6 y 5).

La forma de organización más utilizada para los principiantes se denomina **colocador a turno**. En ella, el delantero que ocupa la **posición 3** es el **colocador** y se encarga de, una vez recibido el balón por un compañero, colocar los balones a los **rematadores (zonas 2 y 4)**. Cada vez que se efectúe una rotación, habrá un nuevo **colocador** y **dos** nuevos rematadores.

RECEPCIÓN EN SEMICIRCULO

En este sistema el colocador (3) también se sitúa cerca de la red y tampoco se encarga de recibir el saque.

Los 5 jugadores restantes se sitúan en la zona de defensa describiendo un semicírculo.



9. JUGANDO EN ATAQUE Y EN DEFENSA

¿Debemos estar toda la jugada colocados en "W" o en "semicírculo"? No, por supuesto. Estos sistemas sólo se utilizan para contrarrestar el saque, después un equipo se debe organizar con un sistema de defensa y un sistema de ataque.

10. RESUMEN REGLAMENTO

- * **Finalidad del juego:** conseguir que el balón golpee en el suelo del equipo adversario o el equipo contrario cometa una falta, para obtener el punto en juego.
- * **Set:** gana un set aquel equipo que logre anotar primero 25 puntos, con una diferencia de 2 puntos con el tanteo del equipo contrario.
- * **Partido:** gana el partido aquel equipo que logre anotarse 3 set. En caso de empate a 2 set, el quinto set se juega a 15 puntos.
- * **Equipos:** formados por 12 jugadores, de los que juegan solamente 6 de ellos; estos se distribuyen en el campo según unas posiciones establecidas de antemano, y que deben de respetar antes de que se realice cada saque. Puede hacerse hasta 6 sustituciones en un mismo set.
- * **Terreno de Juego:** campo de 18m x 9m, dividido en dos campos por una red situada a esta altura (2,43m para chicos / 2,24m para chicas). El campo está dividido en dos campos de 9x9m por la línea central, y a su vez cada campo está dividida por la línea de ataque, situada a 3m de la línea centra, y que determina la zona de frente; zona donde se sitúan los delanteros.

* **Juego:** comienza con un saque desde detrás de la línea de fondo (zona de saque), por parte del jugador situado en zona 1, que pone el balón en juego enviándolo al campo del equipo adversario, disponiendo este equipo de tres contactos (máximo) para devolver el balón al campo contrario. Antes de cada saque los jugadores ocupan unas posiciones preestablecidas según un orden, cambiando estas posiciones a cada recuperación mediante una rotación de dichas posiciones (este orden se mantiene durante todo el set).

* **Reglas básicas (infracciones o faltas):**

* Tenemos un máximo de tres contactos para pasar el balón al campo contrario, sin contar el contacto del bloqueo.

* Un jugador no puede tocar dos veces consecutivas el balón, a excepción del bloqueo.

* El balón puede ser jugado con las extremidades inferiores para evitar que el balón contacte con el suelo, pero no para pasarlo al campo contrario.

* La red no puede ser tocada bajo ningún concepto.

* En el bloqueo, los jugadores pueden pasar las manos por encima de la red, y contactar con el balón, siempre que se trate del tercer contacto del equipo contrario.

* El bloqueo solamente lo pueden realizar los delanteros.

* En el saque no se puede entrar al campo antes de haber contactado con el balón.

* El saque se realiza con una mano.

* El remate de los zagueros debe realizarse saltando desde detrás de la línea de ataque.

* El balón hay que golpearlo, existiendo una pequeña fase de amortiguamiento, pero nunca acompañamiento del mismo.

* Cuando un equipo recupera el saque, realiza una rotación de los jugadores a las zonas que se encuentra más próxima, en sentido del giro de las agujas del reloj, realizando el saque aquel que se encuentra en la zona 1.