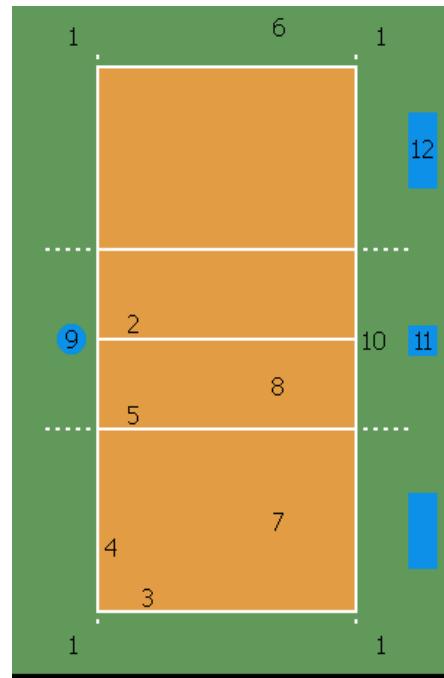
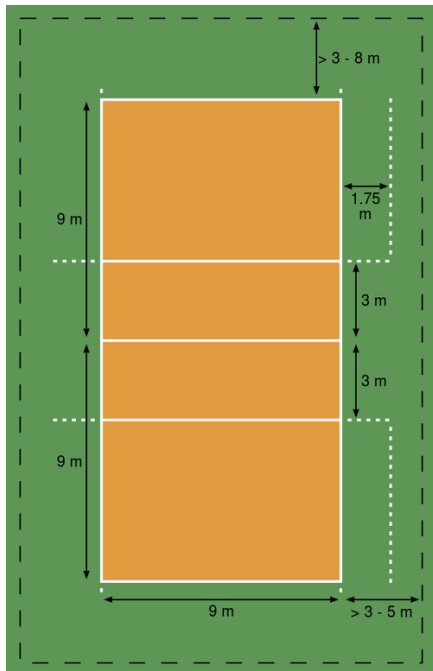


4. TERRENO DE JUEGO

- Terreno de juego: Rectángulo de 18 x 9 dividido en dos cuadrados de 9 x 9 por una red central, con una distancia mínima de 3 m por fuera de cada línea exterior y una altura mínima de 7 m.
- Líneas: de fondo; lateral; central, de ataque.
- La Red: 1 m de alta x 9,5 de ancha. Situada a 2,43 Hombres y a 2,24 Mujeres.



5. DURACIÓN DEL PARTIDO

Indefinida. El partido finaliza cuando uno de los dos equipos consiga ganar **3 sets de 25 puntos** y con una **diferencia de 2 puntos** en cada set. Si se tuviera que jugar el **5º set será a 15 puntos** con diferencia de dos puntos.

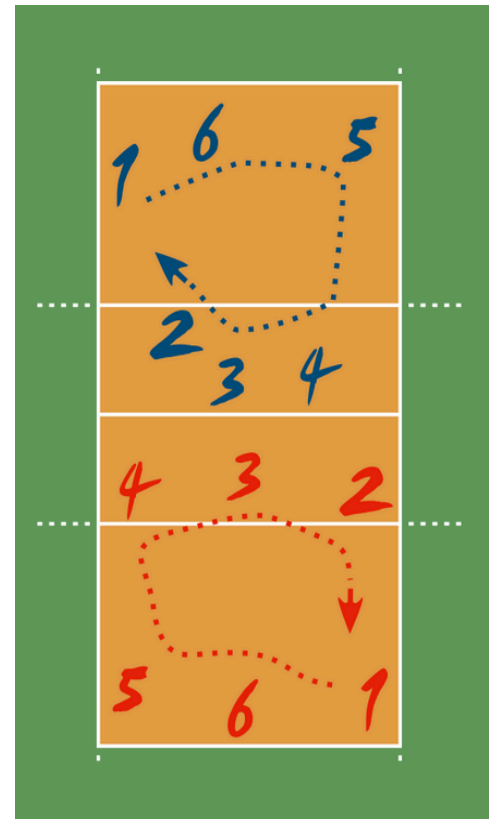
6. REGLAS BÁSICAS

- Cada equipo dispone como máximo de 3 toques para pasar el balón al campo contrario y un mínimo de un toque.
- Un mismo jugador no puede dar dos toques consecutivos al balón salvo tras un bloqueo.
- El balón no puede botar.
- No se puede retener, acompañar o arrastrar el balón.
- Se puede golpear el balón con cualquier parte del cuerpo.
- Cada jugador tiene una posición concreta cuando saca el equipo contrario.

- **Rotación** en el sentido de las agujas del reloj sobre la posición cada vez que se recupera el saque.
- Punto en cada acierto propio o fallo del contrario.
- Se pueden realizar 6 cambios en cada set, 1 vez para cada jugador que inicia el set y deshacerse el cambio por su sustituto.

RESTRICCIONES

- Un delantero puede completar un golpe de ataque desde cualquier altura siempre que el contacto con el balón se produzca dentro de su propio espacio de juego.
- Un zaguero puede completar un golpe de ataque desde cualquier altura detrás de la zona de frente. También puede completar un golpe de ataque desde la zona de frente si, en el momento del contacto, parte del balón **está por debajo del borde superior de la red**.
- **Ningún** jugador puede completar un golpe de ataque sobre el saque del adversario cuando el balón se encuentra en la zona de frente y completamente por encima del borde superior de la red.



6. SANCIONES

- **Falta de posición o de rotación:** cuando en el momento del saque un jugador no está en su zona.
- **Falta de saque:** si el jugador que saca pisa la línea o invade su campo en el saque.
- **Dobles o Falta por retención.**
- **Invasión:** si un jugador pasa al campo contrario o si toca la red.
- **Falta de zaguero:** Si un zaguero remata dentro de la zona de 3 m.
- Un jugador completa un golpe de ataque sobre el saque del adversario cuando el balón está en la zona de frente y completamente por encima del borde superior de la red.
- Un líbero completa un golpe de ataque cuando, en el momento del golpeo, el balón está completamente **por encima del borde superior de la red**.

7. PUNTUACIONES

Se consigue 1 punto:

1. Cuando el equipo contrario no devuelve el balón.
2. Cuando conseguimos que bote en el campo contrario.
3. Cuando el balón bota fuera tras toque del contrario.
4. Cuando un equipo da más de tres toques en la misma jugada.
5. Cuando un jugador da dos toques consecutivos.

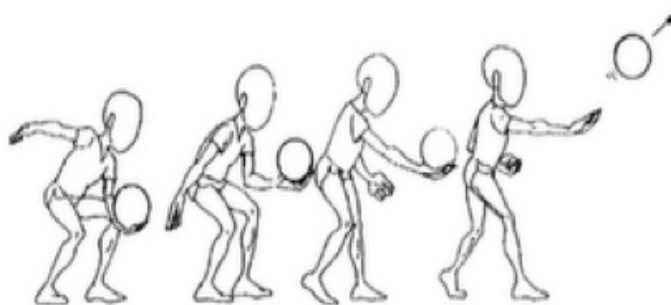
8. LA TÉCNICA

8.1 EL SAQUE

El saque es la forma que tiene un jugador de voleibol de poner en juego el balón para que comience una jugada.

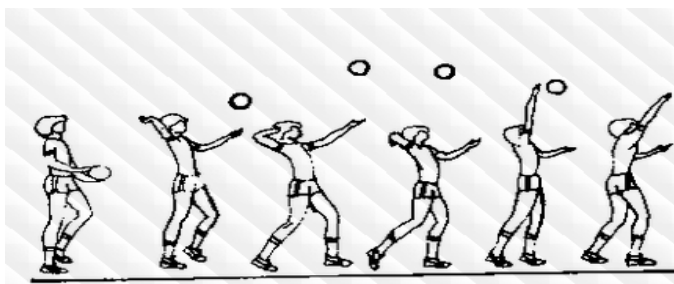
El saque bajo:

Es el saque más básico, muy seguro, que busca colocar la pelota en una zona determinada del campo contrario. Antes de golpear, nos colocamos orientados hacia el campo, con el pie contrario al brazo que saca adelantado, sosteniendo el balón con la mano contraria a la que golpea. Extendemos el brazo hacia atrás y golpeamos al balón con la mano (en forma de cuchara) tensa.

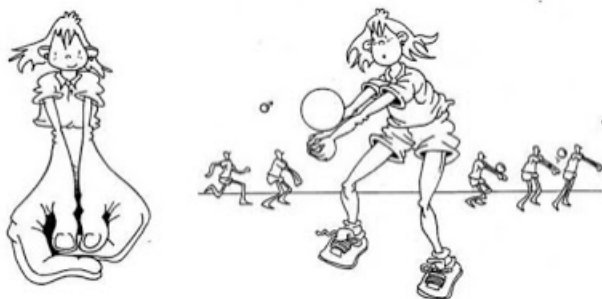


Saque alto:

Es un saque con una ejecución más complicada que el anterior. No se busca la precisión y colocación, sino la potencia en el saque. Antes de golpear, nos orientamos hacia el campo y adelantamos la pierna contraria al brazo que saca. Lanzamos el balón hacia arriba, elevamos el brazo y lo llevamos atrás para golpear al balón con el brazo extendido.

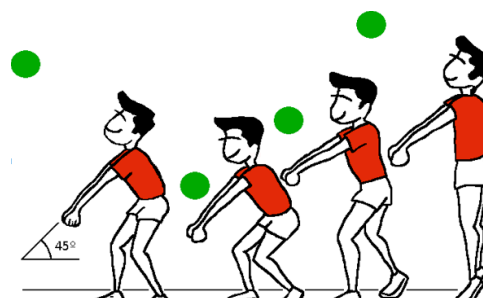


8.2 EL TOQUE DE ANTEBRAZOS



Normalmente se utiliza en las recepciones, es decir, en el primer toque de un equipo que recibe la pelota. Aunque también puede ser un pase orientado y ser la primera acción ofensiva de un equipo.

Posición básica antes de golpear: Nos colocamos orientados hacia donde queremos enviar el balón. Los antebrazos se colocan lo más juntos posible (con los codos juntos) para ofrecer una superficie de contacto



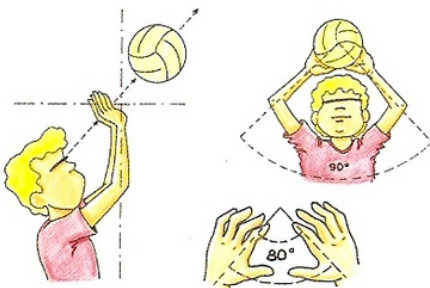
amplia. Los brazos forman 90° con el tronco y 45° con el suelo. La colocación de las manos es fundamental: se cruzan las palmas, colocando el dorso de una mano sobre la palma de la otra y se unen los pulgares mirando hacia delante colocando uno al lado del otro. Las piernas se colocan semiflexionadas y separadas para dar estabilidad.

El Golpeo: El balón se dirige con los hombros, y el movimiento va acompañado con una extensión de la pierna. El balón es golpeado con el antebrazo.

8.3 EL TOQUE DE DEDOS

Este pase se utilizaría en el segundo golpeo de la jugada, después de la recepción mediante el toque de antebrazo y como preparación del remate. Es una acción técnica no muy complicada aunque requiere de una gran precisión.

Posición básica antes de golpear: Nos colocamos debajo del balón y orientados hacia donde queremos enviar el balón. Piernas ligeramente flexionadas y separadas a la altura de los hombros. Manos delante de los ojos, con las palmas hacia el balón.



El Golpeo: Se golpea con las primeras falanges de los dedos que se colocan abiertos y ligeramente flexionados adoptando la forma del balón en triángulo (ver dibujo). En el momento del contacto con el balón, se produce una pequeña extensión de las piernas y codos.

8.4 EL REMATE

Sirve para enviar el balón al campo contrario con la potencia y colocación suficiente como para que el equipo rival no pueda devolverlo y nos anotemos un punto.

Posición básica antes de golpear:

Es muy importante coordinar la carrera de batida con el golpeo, llevar los brazos arriba y atrás para coger impulso. El brazo libre (que no golpea) va hacia abajo antes de que el otro brazo realice el golpeo del balón.

El golpeo: Se golpea cuando la pelota alcanza su máxima altura. Es importante golpear al balón en su parte superior para que la trayectoria del mismo sea de arriba hacia abajo, siempre que la altura a la que se encuentre lo permita.

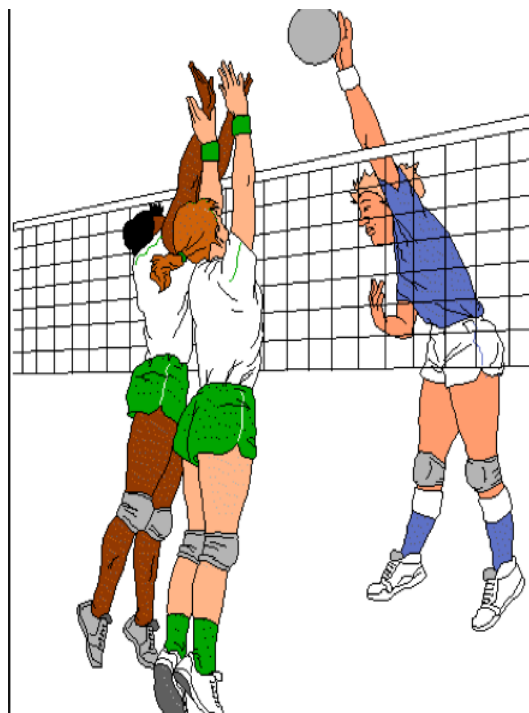


8.5 EL BLOQUEO

Es una de las principales acciones defensivas de cualquier equipo. Consiste en intentar interceptar por parte de los jugadores delanteros, la pelota que proviene del campo contrario.

Posición básica antes de golpear: Es muy importante la colocación adecuada en la zona de la red más precisa para ejecutar esta acción técnica. La distancia a la red puede ser de unos 30-40 cm. Se flexionan las piernas unos 90° para después extenderse y los dos brazos al frente y elevados a la altura de los hombros.

El golpeo: Brazos extendidos y cuerpo estirado. Manos abiertas y separadas de forma que el balón no pase entre ellas, la orientación de las manos ha de ser hacia el suelo.



9. LA TÁCTICA

La táctica es la faceta del juego que se ocupa de la disposición de los jugadores en el campo y de los movimientos que estos realizan para intentar anotarse un punto en cada jugada. La táctica debe utilizarse aprovechándose de la técnica y respetando siempre el reglamento.