FUNDAMENTOS

TECNICOS

REGLAS

TIEMPO DE JUEGO

HISTORIA

VESTIMENTA

1. Seis jugadores en la cancha.
2. No se puede pisar la línea final en el saque.
3. El líbero tiene que tener un uniforme de color diferente a de sus compañeros.
4. Máximo tres golpes en cada jugada.
5. Se tiene que ganar el set por diferencia de dos puntos.
6. No se puede tocar el balón del equipo contrario en el espacio del equipo contrario antes o mientras remata.
7. Un jugador zaguero que remata y salta puede caer en la zona de frente después de golpear el balón.
8. No se puede rematar un saque del adversario desde la zona del frente si el balón está completamente encima de la red.
9. El bloque no cuenta dentro de los tres toques permitidos.
10. No se puede bloquear el saque del adversario.

BALÓN

El voleibol antiguamente llamado MINTONETTE, nació el 09 de febrero de 1895 en EE.UU. en Holyoke, Massachusetts. Su inventor fue WILLIAM GEORGE MORGAN, un profesor de educación física. Se trataba de un juego de interior por equipos con semejanzas al tenis y al balonmano.

Los jugadores de voleibol visten durante el partido camiseta, pantalón corto, calcetines, calzado deportivo y rodilleras. A primera vista se distinguen inmediatamente a los jugadores líberos porque llevan una vestimenta de color diferente al resto de sus compañeros de equipo.

**RECEPCIÓN**: Es interceptar y controlar el balón que viene del saque del equipo contrario. La recepción del saque es una técnica crítica en voleibol, que debe entrenarse mucho hasta ser bien dominada. Por tanto este golpe necesita la máxima precisión y el gesto habitual para hacerlo es el pase de antebrazos.

**BLOQUEO**: Es la acción de interceptar el paso del balón a la cancha propia formando una barrera con las manos sobre la malla. El bloqueo es simple cuando es realizado por un solo jugador, bien sea en la zona 4, 3 o 2. Bloqueo triple Se ejecuta con los tres jugadores delanteros.

**VOLEO**: El voleo es el fundamento técnico más básico y elemental del voleibol.

El voleo, es el golpe que se efectúa con la yema de dedos y con los antebrazos sobre la pelota antes de que este caiga a la superficie

**REMATE**: El remate o ataque es la técnica que se realiza por lo general en el tercer pase o toque de la bola hacia la cancha contraria, se ejecuta al golpear el balón en el aire por encima de la red con la mano abierta y muñequeando. Esta técnica está conformada por varias fases entre las cuales se pueden citar la carrera, la suspensión, el golpe y la caída

**BLOQUEO**: Es la acción de los jugadores cerca de la red para interceptar, por encima del borde superior de la misma, el balón proveniente del campo contrario, solo los jugadores delanteros están autorizados a bloquear.

**SAQUEO SEVICIO**: Es la acción de poner en juego el balón, lanzado o soltando el balón y golpeando con la mano. Su finalidad principal es ofensiva, marcar punto al contrario. Está totalmente prohibido darle al balón con cualquier otra extremidad del cuerpo.

El balón es esférico y flexible; 65-67 cm. De circunferencia, 260-280 g. de peso y presión inferior entre 0,300 y 0,325 kg/cm2. Es más pequeño y ligero que los balones de baloncesto o futbol. Puede estar hecho de varios materiales aunque el más cómodo y utilizado es el de cuero.

Un partido está formado por tres, cuatro o cinco sets. Los partidos de voleibol se disputan al mejor de cinco tandas o bloques que reciben la denominación de sets. En el momento en que uno le los dos equipos acumulan tres sets ganados, gana el partido. Un equipo gana un set cuando supera los 25 puntos con una ventaja de dos.