

## **VOLEYBOL**

- DEFINICIÓN Juego de pista entre dos equipos de seis jugadores por lado que se juega golpeando una pelota al lado contrario por encima de una red. Los puntos se anotan cuando el balón toca el suelo en el lado de la pista de los oponentes o cuando se falla de algún modo (infracción al reglamento, balón fuera al sacar, atacar o defender,...).

### **EL CAMPO. CARACTERÍSTICAS BÁSICAS DEL JUEGO.**

Es una pista de 18 m X 9 m, sin obstáculos, dividida en dos partes separadas por una red de 2.24 m (chicas) o 2.43 m (chicos) de altura, y sujeta por dos palos, llamados varillas que sirven para marcar la prolongación de las líneas laterales que delimitan el campo a la altura de la red. En caso de que el balón toque estas varillas se considerará que el balón está fuera del campo. Si se juega en una instalación cubierta, el techo debe estar como mínimo a 7 m de altura -excepto en las competiciones olímpicas, que debe ser más alto.

La línea central está situada bajo la red. El conjunto de líneas delimita una serie de zonas que es necesario conocer: - Campo propio y campo contrario: cada equipo juega en su campo, y los dos campos son espacios separados por la línea central y la red.

- Zona de ataque: es la zona situada entre la línea central y la línea de ataque, a 3 m de la red.

- Zona de zagueros: la que va desde la línea de 3 metros hasta el fondo de la pista. Los jugadores que están situados en esta zona en función de zagueros, solo pueden rematar en este espacio, No pueden pasar el balón al campo contrario introduciéndose en la zona de ataque.

- Zona de servicio: el servicio puede realizarse desde cualquier punto de la zona que queda entre la línea de fondo y el final del espacio disponible, es decir, fuera del terreno de juego.

### **REGLAMENTO BÁSICO**

**PUNTUACIÓN:** Se juega al mejor de 5 sets, ganando el partido el primer equipo que consigue 3 sets. Un set (excepto el decisivo quinto set) es ganado por el equipo que primero anota 25 puntos, con una ventaja mínima de 2 puntos. En caso de un empate 24 – 24, el juego continúa hasta conseguir una ventaja de 2 puntos (26 – 24, 27 – 25;...). En el caso de empate 2 – 2, el set decisivo (5º) se juega a 15 puntos con una diferencia mínima de 2 puntos. Nos anotaremos un punto cuando consigamos pasar el balón por encima de la red al campo contrario y toque el suelo.

**SAQUE O SERVICIO:** El jugador que comienza sirviendo se sitúa detrás de la línea trasera de su campo y sirve por encima de la red al campo contrario, lanzando la pelota al aire y golpeándola con su mano o muñeca. En el servicio sólo está permitido un intento.

**JUEGO:** Golpeando la pelota atrás y adelante por encima de la red con cualquier parte del cuerpo, el juego continúa hasta que un equipo falle, es decir, no devuelva la pelota o cometa una violación de las reglas. La pelota debe ser devuelta por uno de los equipos por encima de la red después de un máximo de tres toques (sin contar el BLOQUEO) y ningún jugador puede golpear la pelota dos veces consecutivas (SALVO EL BLOQUEO). La devolución sobre la red

debe hacerse sin agarrar, empujar o sujetar la pelota (de lo contrario sería “retención”), sin que ningún jugador toque la red y sin entrar en el espacio del equipo rival (lo cual se considera INVASIÓN).

#### CAMBIO DE SAQUE:

Cada vez que se consigue un punto adquirimos el derecho a realizar un saque. Si mi equipo no sacaba y el adversario comete un fallo hay un cambio de saque a nuestro favor. En un cambio de saque todos los miembros del equipo al que le toca servir ROTAN UNA POSICIÓN MOVIÉNDOSE A FAVOR DE LAS AGUJAS DEL RELOJ (VISTO DESDE ARRIBA), pasando el jugador que estaba en la posición 2 a realizar el saque.

#### GESTOS TECNICOS

##### TOQUE DE DEDOS:

En este gesto técnico se toca la pelota con la yema de los dedos. Las manos se sitúan sobre la frente, uniendo los dedos índice y pulgar de ambas manos y con los demás dedos abiertos y flexionados (mariposa). Esperando la pelota, los brazos y las piernas se flexionan. Al tomar contacto con la pelota, se da una extensión general, a modo de muelle.

##### TOQUE DE MANO BAJA O ANTEBRAZOS:

- Lo primero y casi lo más importante es estar perfectamente parados. Por lo tanto, tenemos que movernos rápidamente hacia el balón e intentar estar parados antes de golpearlo.
- Después tenemos que situar los pies a una distancia un poco más grande que la anchura de los hombros. Realizamos una flexión de piernas y colocamos el cuerpo levemente hacia adelante, casi cayéndonos. Tiene que parecer como si estuviéramos sentados en una silla imaginaria.
- Colocamos los brazos completamente extendidos y más o menos paralelos a los muslos.
- Finalmente hacemos como si nos levantáramos de esa silla imaginaria dando un paso para adelante y golpeamos el balón con los dos antebrazos (NO con las muñecas). Se realiza un golpe seco pero no brusco, siempre acompañando el balón con las piernas (según nos "levantamos de la silla")

## ACROSPORT

### Definición

El acrosport es un deporte que combina acrobacia y coreografía. Su principal característica es la interacción de sujetos de un mismo grupo con el fin de realizar acrobacias dinámicas y figuras estáticas. Para considerarlo acrosport es necesario que la interacción sea vital, no puede realizarse de forma separada.

### Roles en una composición de acrosport

Los roles son las funciones que caracterizan a cada uno de los miembros del grupo, y son las siguientes:

- Portor: suele ser el más fuerte, es el encargado de coger a otro compañero o impulsarle para una figura dinámica
- Ágil: suele ser de menos peso y más hábil. Realiza el trabajo de agilidad sobre el portor adoptando una postura estable y estética. Es la persona impulsada en una figura dinámica.
- Ayuda: su participación es de vital importancia para evitar caídas a los compañeros y/o para realizar las figuras correctamente

### Principios básicos para evitar lesiones y accidentes

- Es fundamental que la comunicación entre el portor y el ágil sea continua.
- En el momento en el que el portor note cualquier molestia debe decírselo al ágil para corregir esa postura o, directamente, deshacer la figura.
- Todos los movimientos de subida y bajada del portor han de realizarse de forma suave y a velocidades muy controladas.
- Los apoyos siempre han de realizarse sobre hombros y cadera, de forma que el peso caiga sobre el hueso, nunca en la mitad de un segmento ya que podemos hacer daño al portor. Además, la espalda tiene que estar siempre recta, evitando la formación de curvas.

Es muy interesante el trabajo del acrosport en esta etapa porque trabaja valores como:

- Cooperación (todos los miembros del grupo son necesarios).
- Integración
- Respeto
- Creatividad
- Expresión