

Apunts de Voleibol



4t d'ESO

Antonio Tinajas Ruiz

L'ús del material

No podeu xutar les pilotes de voleibol. Tampoc podeu colpejar-les fort, encara que sigui amb la mà, si no és en el decurs del joc i sempre que pugueu preveure raonablement la seva trajectòria. Una pilota enviada amb força pot fer molt de mal si colpeja algú que no se l'espera. És prioritari garantir la seguretat física de tots.

Compte amb les expressions!

Quan parlem de voleibol, hi ha tot un seguit de verbs (a més a més de substantius i d'adjectius que hi estan relacionats) que convé que utilitzis correctament. Aquí tens una petita guia perquè no t'equivoquis.

Català	Castellà
Atacant	<i>Atacante</i>
Bloqueig	<i>Bloqueo</i>
Bloquejador	<i>Bloqueador</i>
Col·locador	<i>Colocador</i>
Cop	<i>Golpe</i>
Colpejar (o copejar)	<i>Golpear</i>
Colpejament (o copejament)	<i>Golpeo</i>
Finta (deixada)	<i>Finta (dejada)</i>
Llançar	<i>Lanzar</i>
Llançament	<i>Lanzamiento</i>
Passada	<i>Pase</i>
Rematar	<i>Rematar</i>
Rematada	<i>Remate</i>
Sacada (servei)	<i>Saque (servicio)</i>
Saguer	<i>Zaguero</i>
Servei	<i>Servicio</i>
Servidor	<i>Sacador</i>
Xarxa	<i>Red</i>
Els verbs	
Infinitiu: Colpejar. <i>Participi:</i> Colpejat (colpejada, colpejats, colpejades)	
<i>Present:</i> Colpejo, colpeges, colpeja, colpegem, colpegeu, colpegen.	
<i>Present de subjuntiu:</i> Colpegi, colpegis, colpegi, colpegem, colpegeu, colpegin.	
Infinitiu: Llançar. <i>Participi:</i> Llançat (llançada, llançats, llançades)	
<i>Present:</i> Llanço, llances, llança, llancem llanceu, llancen.	
<i>Present de subjuntiu:</i> Llanci, llancis, llanci, llancem, llanceu, llancin.	
Infinitiu: Rematar. <i>Participi:</i> Rematat	
<i>Present:</i> Remato, remates, remata, rematem ,remateu, rematen.	
<i>Present de subjuntiu:</i> Remati, rematis, remati, rematem, remateu, rematin.	

El joc del voleibol

1. El terreny de joc

Les característiques del terreny de joc apareixen especificades a la **figura 1**. Cada camp és un quadrat de 9 metres de costat. La línia que separa la defensa de l'atac està situada a una distància de 3 metres de la xarxa.

Com a dada curiosa, el reglament prohibeix de jugar si la temperatura ambient és inferior als 10° C.



Figura 1: Forma i dimensions del terreny de joc de voleibol.

2. El reglament

La competició pot ser masculina o femenina. La xarxa té una alçada de 2.43 m , per als nois, i de 2.24 m , per a les noies. L'alçada és inferior per a les categories de menor edat.

L'objectiu del joc es que la pilota toqui el terra de l'equip contrari, o que l'equip contrari envii la pilota fora dels límits del terreny de joc

Les principals regles del joc de voleibol són les següents:

- Cada equip ha d'estar format, al menys, per 6 jugadors de camp. Si no hi ha 6 jugadors al camp per cada equip, el partit no es pot disputar.
- Abans de començar el primer joc (o set) es fa un sorteig. El guanyador del sorteig tria entre el dret de treure o de rebre la sacada o el costat del camp on vol jugar.
- La pilota ha de ser colpejada amb qualsevol part del cos. No pot ser retinguda o acompanyada.
- Una persona no pot tocar la pilota dues vegades de forma consecutiva. Si que ho pot fer de manera alterna.
- Cada equip té dret a colpejar la pilota un màxim de 3 vegades. El bloqueig no compta com a cop. Per tant, una persona que acaba de bloquejar una pilota, pot tornar-la a tocar.
- La pilota no pot ser colpejada dins del cap contrari (és a dir, més enllà d'un pla perpendicular que sigui continuació de la xarxa).
- La pilota sí pot ser bloquejada dins del camp contrari (recorda que el bloqueig, ben executat, no és un cop) a condició de que no interrompi una jugada de l'equip contrari.
- Un jugador no pot tocar la banda de plàstic de color blanc de la part superior de la xarxa mentre participa en la jugada.

- La pilota sí que pot tocar la xarxa, tant en el moment de la sacada com durant el decurs del joc.
- Els jugadors poden sortir fora del terreny de joc per a intentar recuperar la pilota i enviar-la per sobre de la xarxa a l'altre terreny de joc. La pilota ha de passar, però, entre dues varetes perpendiculars al terra que hi ha als extrems de la xarxa.
- Pel que fa a la puntuació, el partit el guanya l'equip que primer guanya 3 jocs (o sets). Cada joc es disputa a 25 punts, però s'ha de guanyar amb una diferència de dos punts. El 5è joc es disputa a 15 punts (també s'ha de guanyar amb una diferència de dos punts). En aquest darrer joc, quan un dels dos equips arriba als 8 punts, es produeix un intercanvi de camp mantenint els jugadors les seves posicions.
- Si l'equip que fa la sacada guanya també la jugada, s'anota un punt i continua sacant. Si l'equip que rep és qui guanya la jugada, aleshores s'anota un punt i fa la següent sacada. Abans, però, els seus jugadors han de rotar en el sentit de les agulles del rellotge avançant una posició. Si l'equip incompleix aquesta norma, i l'àrbitre se n'adona, marcarà falta. L'equip contrari s'anotará un punt i recuperarà la sacada.
- L'ordre de rotació s'ha de mantenir al llarg d'un joc. Cada vegada que comença un joc, els jugadors poden adoptar la distribució que vulguin.
- Una pilota toca el camp (és "dins") quan la petjada que deixa està dins del camp (això inclou les línies de delimitació). Una pilota toca fora del camp (és "fora") quan la petjada que deixa està fora del camp (és a dir, més enllà de les línies de delimitació).
- La pilota que ha estat posada en joc no pot ser bloquejada ni colpejada més amunt de l'alçada de la xarxa dins la zona d'atac.
- Si es cometen dues faltes successivament, només es té en compte la primera.
- Si es cometen dues faltes simultàniament, una per part de cada equip, se sanciona amb doble falta i es repeteix la jugada.

3. La tècnica dels cops bàsics

Els cops més importants del voleibol són tres: la recepció amb els braços, la passada amb els dits i la rematada amb la mà. Els dos primers semblen, a primera vista, gestos tècnics senzills, però a l'hora de dur-los a terme ens adonem de la dificultat que comporta enviar la pilota on nosaltres volem. La dificultat de la rematada rau en la necessitat de coordinar el salt amb la trajectòria parabòlica de la pilota (quelcom molt semblant a la rematada amb el cap en el futbol).


També són cops bàsics la sacada i el bloqueig. A l'hora d'explicar-los, seguirem la seva seqüència lògica: sacada, cop de braços, passada amb els dits, rematada i bloqueig.

3.1. La sacada o servei


La persona que fa la sacada pot situar-se en qualsevol posició més enllà de la línia de fons del seu camp. Pensa que si et situes prop de les cantonades t'arrisques a què la pilota surti fora del camp contrari si es desvia una mica. La persona que fa la sacada no pot trepitjar ni la línia ni l'interior del seu camp fins que la pilota hagi travessat la xarxa. En cas contrari, l'àrbitre xiularà falta.


En general, és preferible que la pilota fregui la xarxa que no pas s'elevi molt.

Les maneres més habituals d'executar la sacada són 4: sacada per sota, lateral, de tennis i en suspensió. Les tens resumides en les figures següents:

Sacada per sota	Cal tenir en compte que...	Els errors més freqüents són...
	<ul style="list-style-type: none"> • Pots colpejar la pilota amb la mà o amb la part interior del canell. • El braç ha d'estar sempre estès. El cop s'ha de produir amb el braç en diagonal. • No has de colpejar la pilota massa fort (no cal que la pilota s'elevi molt), però sí amb un moviment ràpid i circular del braç, que es mou des d'enrere cap endavant. 	<ul style="list-style-type: none"> • Flexionar el braç. • Colpejar la pilota prop de l'horitzontal. • Llançar la pilota massa alta amb la mà contrària. Si ho fas així, el cop s'acabarà produint prop de l'horitzontal i la pilota s'elevant molt, però probablement caurà dins del nostre camp.




Sacada lateral	Cal tenir en compte que...	Els errors més freqüents són...
	<ul style="list-style-type: none"> • La línia que uneix els peus ha de ser perpendicular a la xarxa. • La pilota cal llançar-la alta i en mig del cos • El braç de copejament fa un moviment circular, ràpid. • El braç es mou en diagonal, cap amunt, si no la pilota s'estavella contra la xarxa. 	<ul style="list-style-type: none"> • Llançar la pilota massa baix abans de colpejar-la. • Moure el braç de copejament en un pla horitzontal. La pilota no s'eleva i s'estavella contra la xarxa. • Llançar la pilota lluny del cos. Si et passa això, torna a agafar la pilota abans de què toqui el terra i repeteix la sacada.

Sacada per sobre (de tennis)	Cal tenir en compte que ...	Els errors més freqüents són...
	<ul style="list-style-type: none"> • És millor llançar la pilota amb una mà i colpejar-la amb l'altra. • El cop es dóna amb la mà. • Cal una mica de força i, sobretot, un moviment ràpid del braç. • Cal una mica de coordinació. Si veus que no et sortirà bé, agafa la pilota abans de què caigui al terra i torna a sacar (de tennis o d'altra manera) 	<ul style="list-style-type: none"> • Llançar la pilota cap amunt amb les dues mans. Després no dóna temps a moure amb velocitat el braç de copejament. • Llançar la pilota una mica cap enrere. La conseqüència és que colpegem la pilota seguint una trajectòria massa ascendent.

Sacada en suspensió	Cal tenir en compte que...	Els errors més freqüents són...
	<ul style="list-style-type: none"> • El salt pot ser cap endavant, buscant altura i proximitat a la xarxa (és, sense cap mena de dubte, el més difícil d'executar), o cap amunt, buscant que el cop es produeixi a la major altura possible. • Cal molta coordinació per a executar bé aquest tipus de sacada. Recorda que no pots trepitjar el camp fins que la pilota hagi travessat la xarxa. • La probabilitat d'error és tan gran que normalment no val la pena arriscar-se amb aquest tipus de sacada. 	<ul style="list-style-type: none"> • La mala coordinació. Si el copejament de la pilota no es produeix en el punt més elevat de la paràbola, no té cap avantatge aquest tipus de sacada. A més a més, en el salt cap endavant no pots rectificar: si trepitges el camp sense haver fet la sacada és falta.

3.2. La recepció

Es tracta d'un cop amb els avantbraços (encara que l'anomenem, per a simplificar, cop de braços). Té dues funcions: aturar la pilota després del servei de l'equip contrari i enviar-la al nostre passador.

El cop de braços		
		
<p>Cal tenir en compte que...</p> <ul style="list-style-type: none"> • La pilota exerceix menys pressió i, per tant, fa menys mal si la superfície de contacte amb els braços és més ampla. Això és especialment important quan fa una mica de fred. • Si la superfície de contacte és molt ampla, és molt més fàcil de preveure cap a on anirà la pilota. Per això, la meua recomanació és que <u>no enfrontis les mans</u> (foto de la dreta) i que, en canvi, facis rotar els braços cap a fora per tal d'aconseguir una superfície plana el més gran possible (foto de l'esquerra). Com pots veure a la fotografia del mig, les persones amb experiència no ho fan així. Elles ho poden fer, però nosaltres encara no. 		

Els errors més freqüents són...

- Romandre estàtic. Cal moure's lateralment per tal d'intentar estar sempre darrera la pilota en el moment del cop.
- Flexionar o elevar molt els braços. La pilota, en comptes d'anar cap a la línia d'atac perquè un company faci la passada amb els dits, s'eleva quasi perpendicularment o se'n va cap enrere.
- Colpejar amb els dits entrecreuats (foto de l'esquerra) o amb els polzes enfrontats. A més a més de fer mal, la pilota tendeix a desviar-se de manera imprevisible.

3.3. El cop de dits

Es tracta d'un cop la finalitat del qual és passar la pilota perquè una altra persona remati. La separació entre els polzes i entre els índexs ha de ser semblant.

El cop de dits**Cal tenir en compte que...**

- El contacte amb la pilota es produeix amb el polze i els dos o tres dits següents, amb la pilota per damunt nostre i una mica avançada. Els colzes, en el moment del contacte (primera fotografia), estan flexionats, però ni massa junts ni massa separats.
- L'extensió dels braços es produeix abans de l'extensió dels canells, que proporciona a la pilota l'impuls final (segona y tercera fotografia) .
- De vegades, els jugadors efectuen una passada cap enrere (és el que sembla la tercera fotografia). Per a efectuar-la, cal situar-se sota la pilota i arquejar el cos una mica cap enrere.
- Si coordinem l'extensió des braços i dels canells amb l'extensió de les cames, l'impuls és major.

Els errors més freqüents són...

- Ajuntar els colzes de manera que els avantbraços quedin paral·lels.
- Al contrari, separar massa els colzes, de manera que els dits d'una mà quedin gairebé alineats amb els dits de l'altra mà.
- Colpejar la pilota fent servir només l'extensió del canell, sense estendre primerament l'articulació del colze.

3.4. La rematada

Es tracta d'un cop que es dona amb tota la mà. El contacte amb la pilota és sempre per damunt de la xarxa i en direcció al terra del camp contrari. D'aquí bé la necessitat de què els rematadors i rematadores siguin alts i amb bona capacitat de salt.



Cal tenir en compte que...

- El contacte amb la pilota s'ha de produir en el punt més alt possible.
- El cop es produeix amb la mà, dirigint la pilota cap el terra.
- Quan l'equip contrari bloqueja, la persona que remata té diferents alternatives: rematar fort perquè la pilota bloquejada surti fora, canviar la direcció de la rematada per tal d'evitar el bloqueig, o fer una deixada per sobre del bloqueig.
- El jugador que remata fa normalment un salt cap endavant. Ha d'evitar trepitjat la línia de separació dels dos camps (o el camp contrari). Tampoc pot tocar la xarxa o colpejar la pilota dins del camp contrari.

Els errors més freqüents són...

- No colpejar fort i cap avall.
- Colpejar la pilota dins el camp contrari.

3.5. El bloqueig

El bloqueig és una pantalla que es fa amb els braços per tal d'impedir que la pilota passi al nostre camp. El bloqueig no és un cop, no podem impulsar la pilota. La pilota només pot rebotar en els nostres braços o mans. Precisament perquè el bloqueig no és un cop, és legal fer-lo dins del camp contrari. Només hi ha una condició: que l'equip contrari hagi finalitat la seva jugada.

En el bloqueig poden participar un, dos o tres jugadors. Quants més jugadors hi participin, més probabilitat hi ha de què la pilota no passi. Cal tenir en compte que, si la pilota finalment passa, quants mes jugadors participin en el bloqueig menys jugadors hi ha per defensar la pilota que ha passat.

El bloqueig



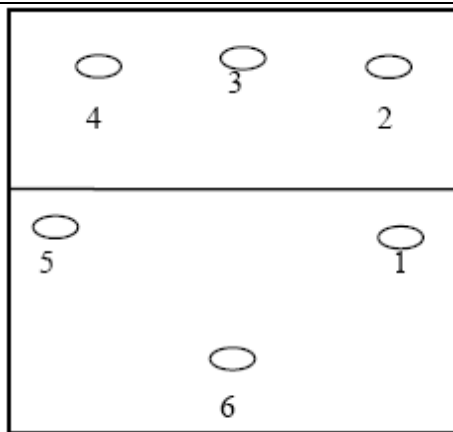
Cal tenir en compte que...

- El bloquejador ha de coordinar el seu salt amb el salt de la persona que remata.
- Cal ajuntar els braços perquè no passi la pilota entre ells.
- El bloqueig pot ser individual, doble o triple. Cal apropar-se perquè la pilota no passi entre els jugadors

Els errors més freqüents són...

- Tocar la xarxa, especialment durant la caiguda.
- Colpejar la pilota dins del camp contrari en comptes de bloquejar-la.
- Saltar abans que ho faci la persona rematadora.
- Saltar de costat i amb un braç avançat (fotografia de l'esquerra)

4. La col·locació dels jugadors



Hi ha moltes maneres de col·locar els jugadors d'un equip en funció dels diferents sistemes d'atac i de defensa. La manera més senzilla és la que teniu en la figura del costat: 3 persones al davant i 3 al darrera.

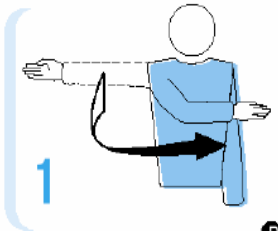

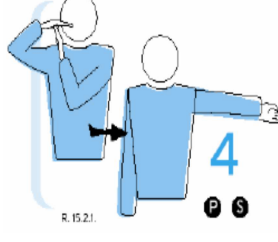
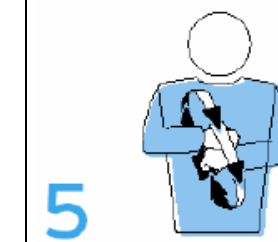



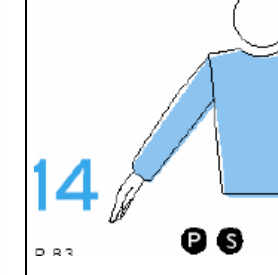
La responsabilitat de rebre la pilotes és dels jugadors del darrera. És un error freqüent que els jugadors del davant facin intenció de tocar la pilota després del servei.





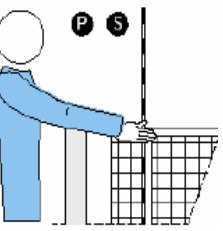



Les posicions dels jugadors es numeren de l'1 al 6 per tal de facilitar la comunicació entre els entrenadors i els jugadors. Quan aquest equip recuperi la sacada, es produirà una rotació i traurà el jugador que, abans de la rotació, estava en la posició 2.

5. Alguns aspectes tàctics i estratègics

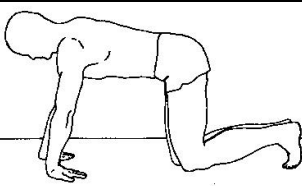
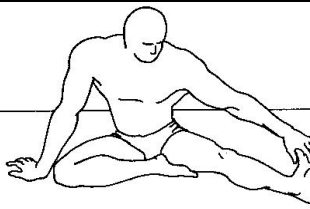
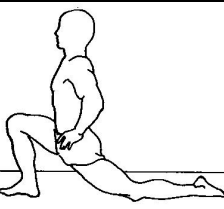
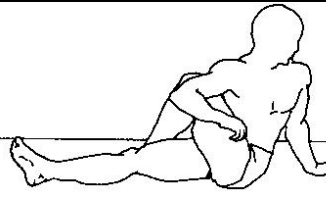
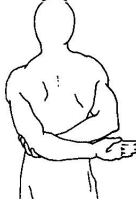
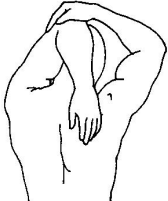
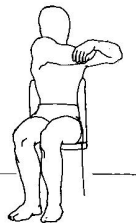

Tàctica	Estratègia
<p>Les decisions tàctiques són aquelles que pren un jugador (o més d'un alhora) <u>a corre-cuita</u> d'entre un ventalls d'opcions possibles.</p> <p>Triar la millor opció, quan n'hi ha moltes de possibles, no és gens fàcil. És una habilitat que s'adquireix amb la pràctica</p>	<p>Les decisions estratègiques són aquelles que pren un jugador (o més d'un alhora, o l'entrenador, o el president del club, etc.) <u>després d'un procés de reflexió</u> que pot tenir lloc abans de començar el joc, durant el joc mateix o un cop a finalitzat (per exemple, el president que decideix de contractar un nou entrenador després del 4t partit perdut consecutivament).</p>
<p>Són exemples de decisions tàctiques que haureu de prendre quan jugueu:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Treure enviant la pilota envers una part del camp on no hi ha cap defensor. • Quan l'equip contrari bloqueja, triar entre canviar la direcció de la rematada per tal d'evitar el bloqueig, o fer una deixada per sobre del bloqueig. 	<p>Són exemples de decisions estratègiques que podeu prendre de forma individual o col·lectiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> • La col·locació inicial dels jugadors a l'hora de començar cada set. • Els canvis continus que es fan durant el joc. • La decisió d'intentar bloquejar sempre les rematades de l'equip contrari, encara que les persones que rematin siguin més altes que nosaltres. • Treure enviant la pilota tot just a la persona que sabem que no rep bé.

6. Els senyals dels àrbitres

 <p>1</p>	 <p>2</p>	 <p>4</p>	 <p>5</p>
<p>1. Autoritza la sacada</p>	<p>2. Indica l'equip que fa la sacada</p>	<p>4. Temps de descans</p>	<p>5. Substitució</p>
 <p>9</p>	 <p>12</p>	 <p>13</p>	 <p>14</p>
<p>9. Final del set o del partit</p>	<p>12. Amb els palmells cap endavant indica falta en el bloqueig</p>	<p>13. Un moviment de rotació de l'índex indica que hi ha hagut falta de rotació</p>	<p>14. La pilota ha entrat dins del camp assenyalat</p>

 <p>15</p>	 <p>16</p>	 <p>17</p> <p>R.9.3.4</p>	 <p>18</p>
<p>15. Indica que la pilota ha sortit fora</p>	<p>16. La pilota ha estat retinguda</p>	<p>17. Un jugador ha tocat la pilota dues vegades consecutives</p>	<p>18. Un equip ha fet 4 tocs.</p>
 <p>19</p>	 <p>23</p> <p>R. 6.12.2 • R. 9.12.3</p>	 <p>1</p> <p>R. 8.3</p>	 <p>2</p> <p>R. 8.4.1</p>
<p>19. Indica amb la mà el costat de la xarxa que ha estat tocat per un jugador</p>	<p>23. Amb els polzes cap amunt, indica doble falta. S'ha de repetir la jugada</p>	<p>1. Jutge de línia. Pilota que ha botat dins del camp.</p>	<p>2. Jutge de línia. Pilota que ha botat fora del camp.</p>

7. Els estiraments

Els músculs i lligaments que envolten l'espatlla (*el hombro*), les cames i el maluc són els més sensibles a les lesions. Una bona sessió d'estiraments abans i després de la competició pot ajudar-nos a prevenir-les.

8. Bibliografia

1. Tinajas, A; Puértolas, L. El voleibol en la escuela. Valencia, 2011. <http://voleibolenlaescuela.wordpress.com/>
2. RFEV. Reglas oficiales de voleibol 2009-2012. <http://www.rfevb.com/>
3. Tinajas A (2004). Técnica, táctica y estrategia en "¿Tengo que hacer gimnasia? Círculo de Lectores: Barcelona.