

EDUCACIÓ FÍSICA

3º E.S.O

1 TRIMESTRE
VOLEIBOL I HOQUEI

Norbert de Haro Giner

16

El voleibol, por su sencillez y el escaso material que requiere, junto a su rapidez y emoción, es un deporte muy divertido al que se puede jugar en cualquier lugar. Para disfrutarlo plenamente hay que practicarlo hasta dominar sus gestos técnicos y reglas básicas.

PLAN DE TRABAJO

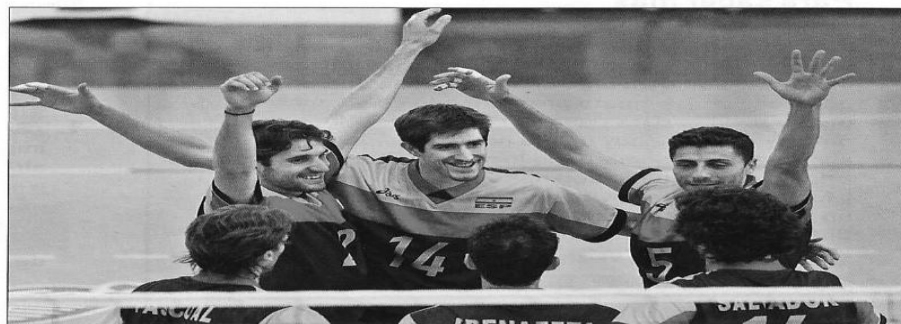
¿Qué sabes tú?

- ¿Has jugado alguna vez al voleibol?
- ¿Conoces las reglas de este deporte?
- ¿Sabes cuáles son sus principales técnicas y características?

Qué vas a hacer

- Conocer los orígenes del voleibol.
- Aprender sus reglas y gestos técnicos básicos.
- Contemplar el voleibol como un buen recurso para el tiempo de ocio.

El voleibol



Un juego fácil y divertido

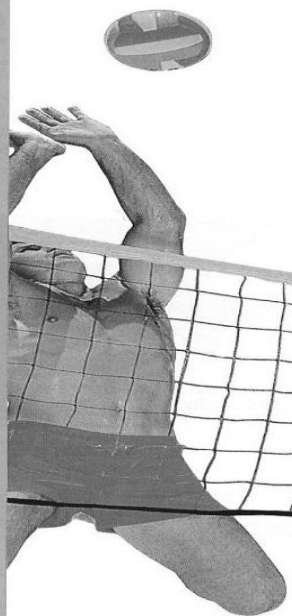
El voleibol nació en Estados Unidos en el año 1895. En esta fecha, William G. Morgan, un instructor y director de Educación Física de la escuela YMCA de Massachussets, decidió introducir en sus clases un nuevo deporte que tuviera menos contacto físico que el baloncesto, pero con su misma emoción y exigencia física. Morgan tomó como modelo el tenis para idear un juego parecido, pero sin utilizar raquetas. Así nació el «mintonette», después conocido como voleibol. Una de las características del voleibol es la sencillez de sus reglas; con muy pocas instrucciones, se puede empezar a pelotear.

El terreno de juego y la red

Es un rectángulo de 18 x 9 m dividido en dos campos cuadrados de 9 x 9 m que están separados por una red. Esta red se sitúa a una altura de 2,43 m para la categoría masculina y a 2,24 para la femenina. Para jugadores de entre 12 y 13 años, la red se coloca a 2,24 m para los chicos y 2,10 para las chicas.

Los jugadores

Participan seis jugadores por equipo, que suelen colocarse en dos filas: tres delante, cerca de la red, y tres detrás, próximos a la línea de fondo. Hay algunos que se dedican a defender su campo parando los balones que envían los jugadores del equipo contrario, son los **zagueros**. Otros, llamados **colocadores**, pasan el balón con precisión y rapidez a sus compañeros para que ellos lo rematen al campo contrario. Y, por último, los jugadores responsables de rematar y conseguir la mayoría de puntos de su equipo, los **delanteros**.





El balón y el equipamiento del jugador

Para jugar se utiliza un balón ligero de entre 260 y 280 gramos que suele ser blanco para ser fácilmente visible por los jugadores cuando es golpeado y va a toda velocidad.

Como este es un juego donde se pasa mucho tiempo saltando, es importante elegir unas zapatillas deportivas cómodas y ligeras, pero que, al mismo tiempo, protejan los tobillos de torceduras y tengan una buena amortiguación.

Las reglas

El objetivo principal del voleibol es intentar que el balón golpee el campo del equipo contrario y evitar que lo haga en el nuestro. El juego se inicia con un saque de uno de los equipos y solo puede conseguir puntos el que ha sacado. Por tanto, un equipo consigue un punto si ha sacado y:

- Consigue marcar en el campo contrario.
- El otro equipo no es capaz de devolver el balón al otro campo por encima de la red.
- El otro equipo envía el balón fuera del terreno de juego.

Si ocurre cualquiera de estas cosas pero el equipo no está en posesión del saque, no puntúa, pero recupera el saque y a partir de ese momento puede comenzar a puntuar.

Los puntos se van acumulando hasta que un equipo llega a 15. Cuando esto sucede, el equipo se anota un «juego» o «set». El equipo que gana dos «juegos» o «sets» gana el partido.

Otra regla importante para jugar es la «rotación». Cada vez que un equipo recupera el saque porque el equipo contrario ha fallado el punto, los jugadores están obligados a cambiar de lugar en el campo. Este



cambio se realiza «rotando» la posición con la de los compañeros en la dirección de las agujas del reloj. Está permitido:

- Golpear el balón con cualquier parte del cuerpo, incluidos los pies.
- Golpear de 1 a 3 veces el balón entre los jugadores de un equipo antes de pasarlo al campo contrario.
- Golpear el balón fuera de los límites del campo y continuar la jugada, antes de que este toque suelo.

No está permitido:

- Agarrar, empujar o retener el balón. Solamente se puede «golpear».
- Golpear dos veces seguidas el balón un mismo jugador, salvo si la primera vez lo ha golpeado bloqueando un remate del equipo contrario.
- Tocar la red con cualquier parte del cuerpo.
- Pisar el campo del equipo contrario por debajo de la red.

Para jugar más y mejor

Si nunca has jugado al voleibol o aún no has practicado lo suficiente, atiende a estos consejos:

1. Las primeras veces puede que los antebrazos te duelan un poco por falta de costumbre de golpear el balón. En cuanto mejoremos un poco nuestra técnica no volveremos a notar ninguna molestia.
2. Desde el principio debes concentrarte en controlar tus golpes, es decir, intentar dirigir el balón hacia donde tú quieres. No vale golpear el balón y no tener ni idea de hacia dónde va a volar.
3. Juega en equipo siempre. No te limites a pasar el balón al otro campo en un solo golpe. Debes intentar agotar los tres toques de los que dispone el equipo antes de enviar el balón al campo contrario para crear una buena jugada de ataque.

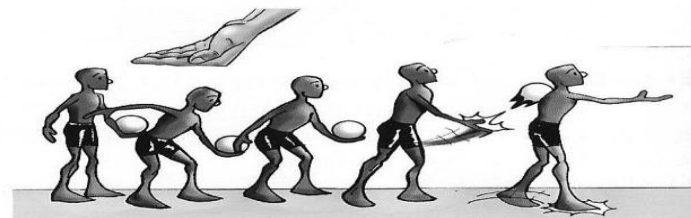
Para tu vida deportiva

Aprende los gestos técnicos básicos del voleibol

Para disfrutar de verdad de este juego necesitas conocer sus gestos técnicos básicos.

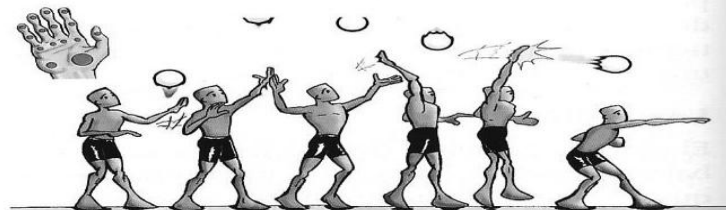
El saque bajo

Es la forma más fácil de sacar. Mantenemos ambas piernas un poco flexionadas y adelantamos el pie contrario al brazo que golpea el balón. Este se mantiene extendido durante todo el recorrido de impulso anterior al golpeo. Golpeamos con la palma de la mano en forma de cuchara y extendemos las piernas llevando nuestro peso hacia delante.



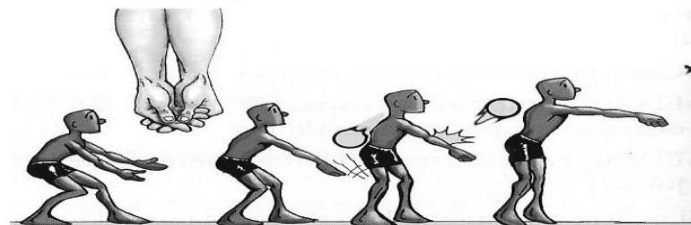
El saque de tenis

Un poco más difícil que el anterior pero con el que lograremos mucha más potencia. Adelantamos el pie contrario al brazo que golpeará el balón. Lanzamos en vertical el balón con una o dos manos y lo golpeamos en su punto más alto con el brazo totalmente extendido.



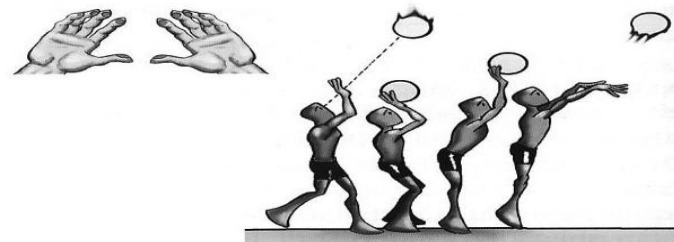
El pase de antebrazos

Sirve para recibir balones que llegan con mucha velocidad. Suelen utilizarlo los jugadores especializados en defender, los zagueros. El cuerpo se orienta hacia la dirección adonde queremos enviar el balón, separando y flexionando un poco las piernas. Juntamos nuestros antebrazos delante del cuerpo y golpeamos el balón extendiendo al mismo tiempo las piernas.



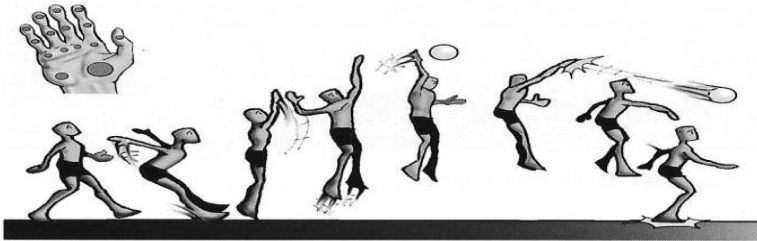
El pase de dedos

Es fundamental para enviar el balón a nuestros compañeros, pero hay que tener cuidado de no agarrarlo porque el árbitro podría penalizarnos. Los colocadores realizan este gesto muy bien. Colocamos ambas manos delante de los ojos por encima de nuestra cabeza y con los codos ligeramente flexionados. Las manos están abiertas con las palmas dirigidas al balón. Cuando golpeamos el balón las manos lo rodean en forma de «copa» y todo el cuerpo se extiende para darle velocidad.



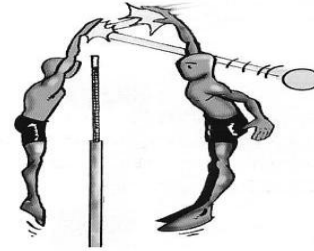
El remate

Suelen utilizarlo los delanteros y con él se ganan muchos puntos. Tomamos impulso y realizamos un salto vertical buscando el balón que viene por el aire. Durante el vuelo, elevamos el brazo ejecutor hacia atrás y lo lanzamos extendido rápidamente hacia delante para golpear el balón en el punto más alto.



El bloqueo

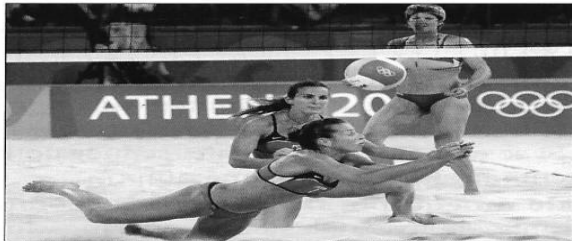
Lo utilizan sobre todo los delanteros para defender su campo de los remates del equipo contrario. Cuando observamos un posible remate del equipo contrario, es momento de situarse cerca de la red con los brazos flexionados, las manos a la altura de los hombros y las palmas mirando a la red. Entonces saltamos verticalmente flexionando y extendiendo las piernas rápidamente y acompañándolo con una extensión total de nuestros brazos, que son los que deben bloquear el remate. Hay que tener cuidado para no tocar la red, ya que el árbitro nos puede penalizar.



SABÍAS QUE...

El voleibol también se practica en otras superficies. La más popular es la arena, donde se juega el voley-playa. En esta modalidad el terreno de juego es un poco más pequeño (16 x 8 m) y cada equipo está formado por solo 2 jugadores. El balón y la red son similares a los que se utilizan en el voleibol. Se celebran campeonatos mundiales y ya ha alcanzado la categoría de deporte olímpico.

Esta variante del voleibol es muy emocionante y divertida, tanto para verla como para practicarla. Solo se necesita un grupo de amigos, una red, un balón y un poco de arena para convertirnos en los reyes de la playa.



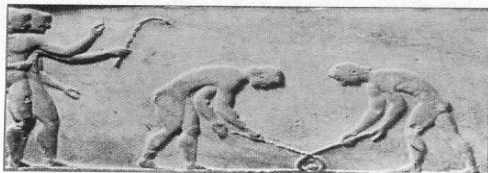
Actividades

Investiga

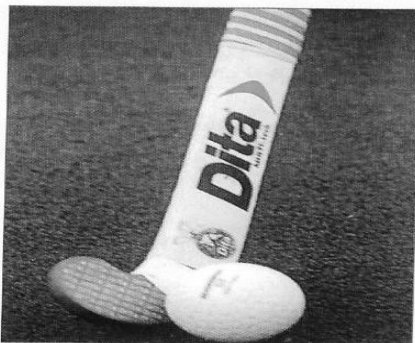
1. Con un compañero, el pase de dedos.
2. Con un compañero, el pase de antebrazos.
3. ¿Cuál será la pareja que logrará más pases consecutivos sin que se caiga el balón?
4. Con un compañero, el saque y la recepción.

Organiza

5. Con ayuda de tu profesor o profesora, organiza con tus compañeros un mini-torneo de voleibol en donde cada equipo esté compuesto por tres jugadores (dos chicas y un chico o dos chicos y una chica). Para que no se alarguen demasiado los partidos, estos pueden ser al mejor de 3 sets de 6 puntos cada uno.



- Pes de la bola { mínim: 156 g
màxim: 163 g
- Circumferència { mínim: 22,40 cm
màxim: 23,50 cm



► Estic i bola

1 L'hoquei

L'hoquei és un esport col·lectiu que es juga conduint amb un estic una bola o un disc amb l'objectiu de fer gol a la porteria contrària.

Hi ha moltes modalitats d'hoquei: l'**hoquei herba**, l'**hoquei patins**, l'**hoquei gel**, l'**hoquei línia**, l'**hoquei sala** i el **foorball**.

1.1 L'hoquei herba

En l'antiguitat, egipcis, grecs i romans ja jugaven amb una pilota conduïda amb un pal, però no va ser fins a mitjans segle XIX quan va néixer l'hoquei herba a Anglaterra. L'any 1907 va aparèixer el primer reglament oficial d'aquest esport. Al principi del segle XX, l'hoquei es va introduir a Espanya, amb força acceptació a Catalunya, Madrid i Sant Sebastià. És olímpic des de 1908 (Londres) en categoria masculina i des de 1980 (Moscou) en femení.

• Sabies que...?

L'hoquei és present en l'art de moltes cultures, algunes molt antigues. Se'n poden trobar pintures a les piràmides egípcies (2000 aC), als relleus grecs (500 aC), a les catedrals de Gloucester i Canterbury a Anglaterra (segle XIV), i fins a la catedral de Barcelona, en una talla del segle XVI.

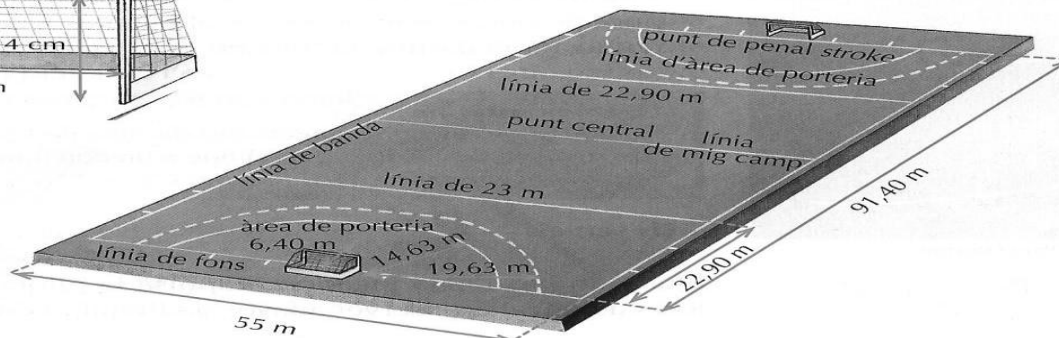
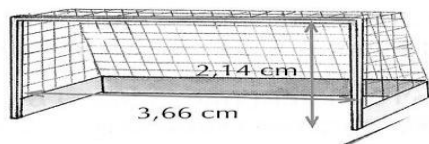
a) El reglament

El reglament de l'hoquei herba estableix les normes generals i les regles de joc que es concreten en unes faltes i en les sancions corresponents.

– Qüestions generals

- **Terreny de joc:** és un camp rectangular d'herba natural o artificial. Les porteries són la meitat d'amples que les de futbol i estan situades al centre de les línies de fons. Tancant la porteria pel darrere hi ha una planxa metàl·lica que serveix per a determinar la validesa d'un gol.

- **Pilota i estic:** la bola és esfèrica i blanca, recoberta de cuir o de plàstic. L'estic consta d'un mànec i d'un extrem corbat amb un costat pla anomenat **pala** i l'altre arrodonit.
- **Jugadors:** cada equip està format per 11 membres. El porter duu pantalons llargs encoixinats i els jugadors unes canyelleres.
- **Àrbitres:** el partit és dirigit per dos àrbitres.
- **Partit:** es divideix en dos períodes de 35 minuts de joc i un descans de 5.

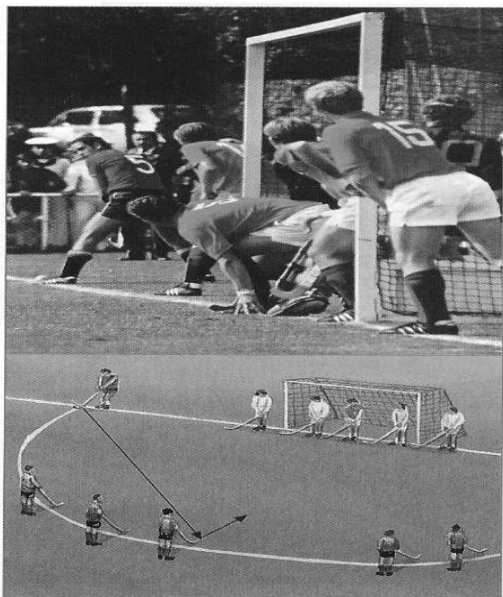


► Porter

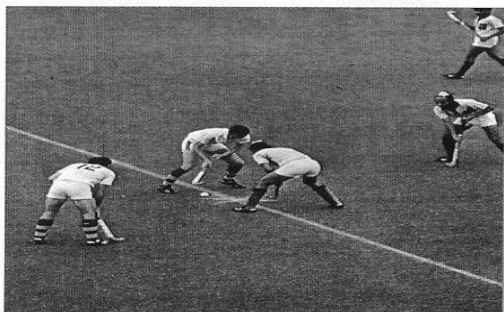
– Les faltes

Es considera falta, entre altres accions:

- Impulsar la bola amb la part rodona de l'estic o tocar-la amb el peu, excepte el porter.
- Interposar l'estic o el cos entre la bola i l'adversari.
- Subjectar o empènyer els jugadors o jugadores de l'altre equip.
- Elevar l'estic més amunt dels muscles.
- El fora de joc es produeix quan un jugador es troba dins de la zona contrària de 22,90 m, més avançat que la pilota que li envia un company, i sempre que hi hagi com a màxim un contrari més a prop de la porteria.



► Penal córner



► Servei neutral

– Les sancions

Les faltes es penalitzen segons la seva gravetat o segons el lloc on es produeixin:

- **Cop franc:** consisteix a colpejar la bola, que ha d'estar parada, arran de terra i des del lloc on s'ha comès la falta.
- **Penal córner:** és un cop franc des del córner cap a un dels companys situats al voltant de l'àrea, el qual para la bola perquè un altre intenti marcar gol. Hi poden haver jugadors o jugadores a la línia de porteria.
- **Cop de càstig (penalty stroke):** cop franc que es llança des del punt de penal. S'impulsa la bola cap a la porteria, amb la resta de jugadors darrere la línia de 22,90 m.

• Sabies que...?

Només valen els gols marcats des de dins de l'àrea de porteria. Els gols marcats des de fora donen lloc a un cop franc des de la línia de 14,6 m del camp propi.

– Els serveis

Quan un jugador o jugadora impulsa la pilota fora del terreny de joc s'assenyala un servei a favor de l'equip contrari:

- **Servei de banda:** consisteix a impulsar la bola amb l'estic des del punt per on hagi traspassat la línia de banda.
- **Servei de porteria:** s'ha de fer efectiu quan la pilota surt per la línia de fons després d'haver-la tocada un atacant.
- **Servei de córner:** s'assenyala quan l'equip defensor envia la bola fora del camp per la línia de fons. Es llança des de la línia de fons, a prop del banderí de córner.
- **Servei neutral (bully):** s'efectua després d'una interrupció del joc. Dos jugadors contraris fan xocar la part plana dels estics tres vegades per damunt de la bola i, tot seguit, la intenten colpejar.
- **Servei de centre:** s'efectua després de cada gol.

b) Fonaments tècnics

Una tècnica bàsica comuna a totes les modalitats d'hoquei és la **manera com s'agafa l'estic**. Es realitza amb dues mans, la mà dreta, en el cas de les persones dretanes, més avall que l'esquerra.

– Conducció de la bola

Amb un estic d'hoquei herba es poden fer dos tipus de conduccions:

- **Conducció clàssica:** la pilota se situa a un costat del jugador o jugadora i es fa rodar tot donant-li petits cops o bé empenyent-la en contacte continu amb l'estic.
- **Conducció hindú:** es condueix la pilota amb petits cops a una banda i a una altra. Com que només es pot colpejar la pilota amb la pala –part plana de l'estic–, es fa passar l'estic per sobre de la pilota amb un moviment de canell.



► Conducció hindú



► Conducció clàssica

– Els llançaments

Els llançaments més importants són:

- El **cop**: és un tir executat sense acompanyament i amb un únic moment de contacte entre la bola i l'estic. D'aquesta manera es pot enviar la pilota molt lluny i amb molta potència.



► Cop



► Empenta



► Flic

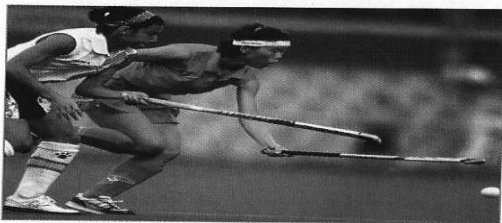


- **L'empenta** (*push*): el llançament es fa empenyent la bola amb l'estic de manera que es desplaça arran de terra. Es pot fer amb una o dues mans perquè no requereix gaire potència.
- El **flic**: és un tir que s'efectua acompanyant la bola amb l'estic i finalitza amb un cop de canell, de manera que la bola s'eleva sobtadament.
- **L'scoop**: és un llançament que s'executa amb l'estic col·locat en posició gairebé horitzontal. L'estic colpeja la bola per sota, que s'eleva fent una paràbola.

– Gestos propis del porter

la figura del porter és l'única que pot tocar la bola amb qualsevol part del cos, a més de l'estic, dins de la seva àrea per aturar o allunyar la pilota. Pot efectuar:

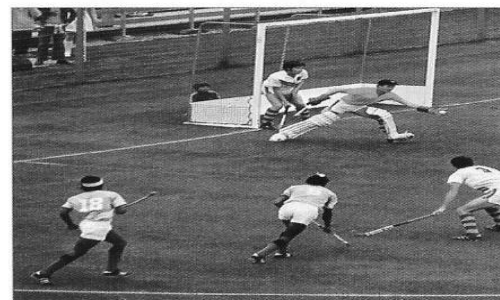
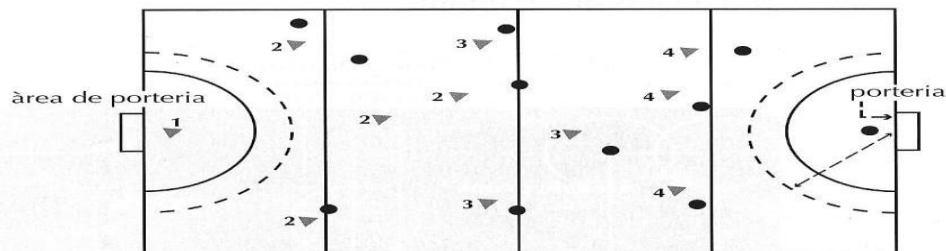
- La **recepció** o **aturada de la bola**: parar la bola per passar-la a un company o companya i continuar jugant. Està permès fer-ho amb la mà.
- El **rebuig**: interposar el cos o l'estic per desviar la bola.



c) Col·locació dels jugadors sobre el camp

Els jugadors i jugadores, que es divideixen en línies de joc, són:

- **Davanters:** formen part de la línia d'atac. Normalment són tres i tenen funcions ofensives (4).
- **Mitjos:** formen part de la línia del mig del camp. Són tres i a compleixen funcions ofensives i defensives alhora (3).
- **Defenses:** formen part de la línia de defensa i tenen funcions defensives. Són tres jugadors o jugadores i un lliure (2).
- **Porter:** se situa sota la porteria, com a darrer defensa (1).



8

1.2 L'hoquei patins

L'hoquei patins va sorgir al final del segle XIX a Anglaterra. Al principi del segle XX ja es practicava a Suïssa, França, Espanya, Portugal i Itàlia. Als Jocs Olímpics de Barcelona, el 1992, l'hoquei patins encara hi va participar com a esport d'exhibició.

a) El reglament

– Aspectes generals

- **Terreny de joc:** és una pista de fusta, de ciment o de rajola. Al voltant del camp hi ha unes tanques de protecció metàl·liques on la pilota pot rebotar. Les porteries són petites i se situen a uns dos metres de la línia de fons i s'hi pot jugar per darrere.

