

Voleibol - Tenis



¿Qué es el voleibol?

El voleibol, como su nombre lo indica, es una combinación de tenis y voleibol. Incorpora algunas características y reglas de cada uno.



El equipo

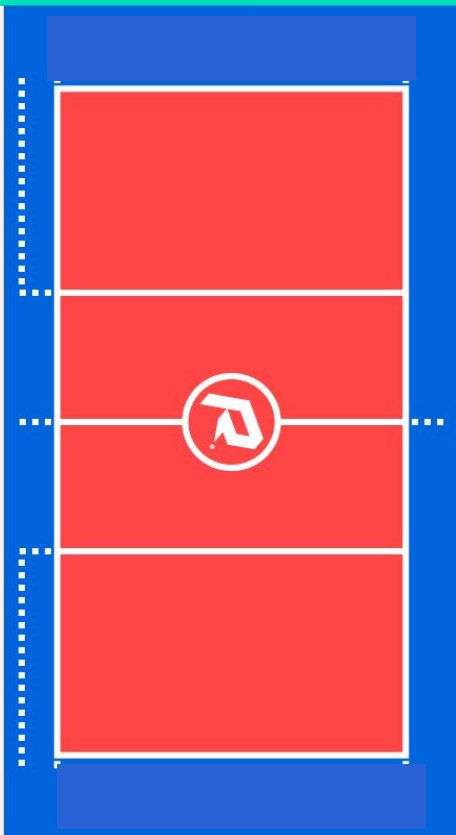
Un equipo está compuesto por no menos de cuatro jugadores y no más de ocho jugadores



Objetivo del juego

Después de un servicio de rebote, el objetivo del juego es volear la pelota de un lado a otro sobre una red de cuatro pies.

Los jugadores de cada equipo deben intentar evitar que la pelota quede muerta dentro de su mitad de la cancha. Tradicionalmente, el juego se juega el primer equipo en llegar a 15 puntos con una ventaja de 2 puntos.



La corte

- La cancha utilizada para el voleibol tiene la dimensión de una cancha de voleibol que mide 59 pies de largo y 29.5 pies de ancho.
- Con una red de cancha de tenis de cuatro pies de altura.



Habilidades para el voleibol

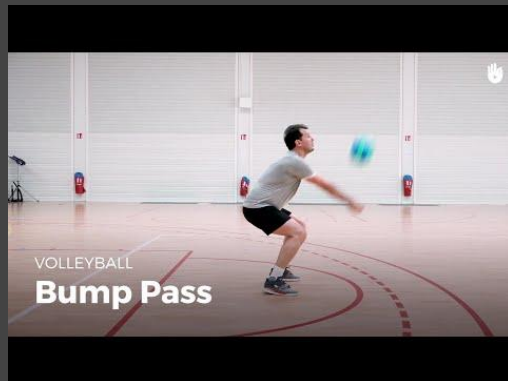
- 01 El servicio
- 02 El pase del antebrazo
- 03 El paso de arriba

El servicio

El servicio consiste en dejar caer la pelota de la mano de tal manera que golpee la superficie de la cancha detrás de la línea de fondo, luego golpear la pelota después del rebote con la mano cerrada. La pelota servida debe rebotar en la cancha del oponente antes de que los oponentes la jueguen. Una pelota que golpea la red en el servicio es una falta. Si un miembro del equipo receptor atrapa o golpea la pelota cuando se sirve por primera vez antes de que la pelota toque el suelo, el equipo que saca obtiene un punto.



El pase del antebrazo



Posición lista 01

- El jugador está relajado con los hombros pegados a la pelota.
- Pies ligeramente más anchos que el ancho de los hombros con las rodillas flexionadas.
- El tronco se inclina ligeramente hacia adelante con los brazos delante del cuerpo.

Pre Contacto 02

- Los brazos se estiran y las manos se agarran juntas para formar una superficie de contacto plana desde las muñecas hasta los codos.
- Las rodillas están dobladas a 90° .
- Un pie está ligeramente delante del otro.

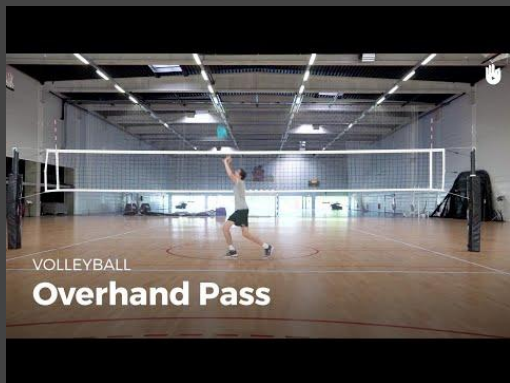
Contacto 03

- Los brazos están rectos El tronco es recto con inclinación hacia adelante.
- La pelota entra en contacto con ambos antebrazos en un punto ligeramente por encima de las muñecas.
- Los brazos permanecen juntos y rectos mientras se balancean ligeramente hacia arriba y hacia adelante cuando se hace contacto.

Seguir adelante 04

- El cuerpo avanza hacia el objetivo.
- El jugador luego regresa a la posición de listo en preparación para la siguiente acción.

El paso de arriba



Posición lista 01

- El jugador se mueve debajo de la pelota.
- Los pies deben ser un poco más anchos que el ancho de los hombros con un pie ligeramente por delante del otro. Las manos se colocan justo encima de la frente en una posición triangular.
- Los codos deben estar doblados y mirando hacia afuera.

Pre Contacto 02

- Los ojos permanecen en la pelota a través del triángulo. El contacto con el balón se hace solo con los dedos (no con las palmas).
- La pelota se mantiene por encima de la frente durante todo el movimiento.

Empujar 03

- Se empuja con brazos y piernas hasta que el cuerpo esté completamente extendido.
- La acción de los brazos determinará la dirección de la pelota.

Seguir adelante 04

Los brazos empujan hasta que están completamente extendidos. Las muñecas no se mueven. Una vez que se completa el pase, el jugador regresa a la posición de listo



Reglas de juego

- El juego comienza cuando el jugador lateral derecho (servidor) realiza un servicio de rebote con ambos pies detrás de la línea de fondo.
- Una vez iniciado el juego, el otro equipo (conocido como el equipo receptor) debe devolver el balón legalmente por encima de la red.
- Un equipo permite un máximo de tres pases directos mientras devuelve el balón por encima de la red.
- Después del servicio, la pelota no puede rebotar entre golpes en el mismo lado de la red.
- Un jugador de voleibol no puede estirar la mano por encima de la red para hacer contacto con una pelota. Una pelota que toca la pared o el techo está fuera de límites.

Puntos finales

Puntuación

Se utilizará la puntuación de rally, lo que significa que se otorga un punto por cada jugada al equipo que no comete un error.

Estrategia

La mejor estrategia es establecer al jugador de primera línea que luego lanzaría la pelota.