



TEMA 11.VOLEIBOL.

A. LO HE APRENDIDO... ¿EN QUÉ CONSISTE EL VOLEIBOL?

1. ¿Cuál es el objetivo del juego del voleibol? ¿Puedes indicar algún rasgo característico que diferencie al voleibol de otros deportes de equipo?

-

-

2. Describe el significado de los siguientes conceptos.

- *Set*:

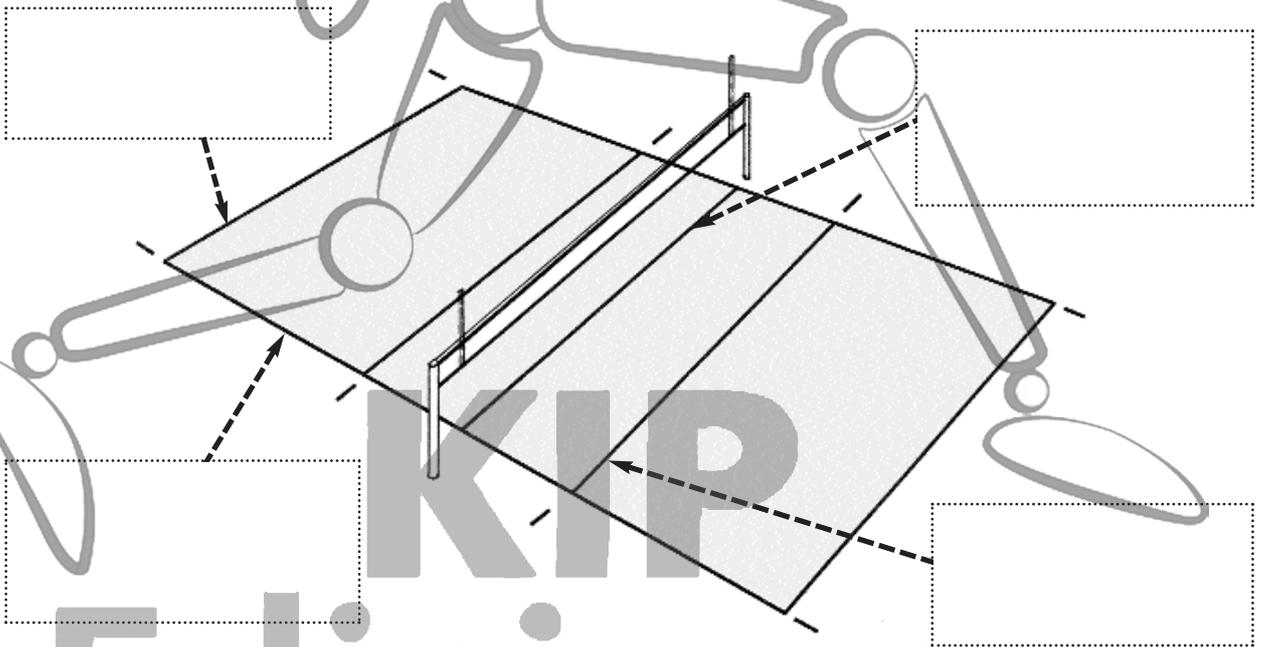
- *Zaguero*:

- *Trayectoria tensa*:

- *Colocador*:

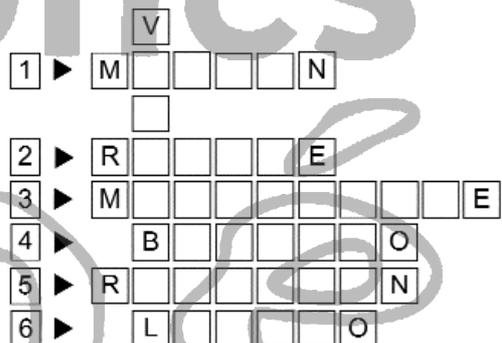
- *Apoyo*:

3. Indica los nombres de las líneas características del campo de voleibol y sus medidas.



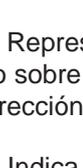
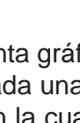
4. Crucigrama.

1. Inventor del voleibol.
2. Es un potente golpeo con una mano que suele coincidir con el tercer golpeo del equipo en una jugada.
3. Nombre que recibió el voleibol antes de denominarse como se conoce ahora. rotación.
4. Gesto técnico que se utiliza para contrarrestar el ataque del equipo contrario.
5. Gracias a esta regla de juego las fuerzas de cada equipo están equilibradas.
6. Jugador del equipo que viste una camiseta de distinto color a la de sus compañeros.





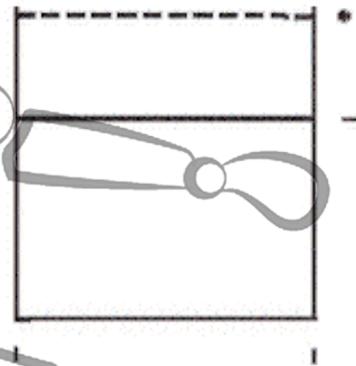
5. Relaciona cada dibujo con su nombre y sus características.

		1 → <input type="checkbox"/>	Suele ser el segundo golpeo del equipo en una jugada	<input type="checkbox"/>	Remate
		2 → <input type="checkbox"/>	Se realiza ante balones rápidos y con trayectoria tensa	<input type="checkbox"/>	Posición baja
		3 → <input type="checkbox"/>	Permite reaccionar con más rapidez cuando uno se encuentra alejado de la red	<input type="checkbox"/>	Pase-recepción
		4 → <input type="checkbox"/>	Se utiliza como golpeo de ataque	<input type="checkbox"/>	Pase-colocación

6. Representa gráficamente la colocación de los jugadores de un equipo sobre cada una de las 6 zonas del campo, indicando con flechas la dirección en la cual se efectúa la rotación.

7. Indica 3 faltas relativas al saque que un buen jugador debe evitar.

-
-
-



8. Lee y completa.

1. ¿Cuántos jugadores de voleibol juegan en cada campo?
2. Los 3 jugadores más alejados de la red se denominan...
3. Siempre realiza el saque el jugador que se encuentra en zona...
4. El máximo de toques de balón que se pueden realizar en una jugada, sin contar el bloqueo es...
5. Cuando un equipo comete una falta, el equipo contrario consigue...
6. Se gana un set al llegar a...
7. Vence el partido el equipo que gane...
8. En caso de empatar 2 sets, el 5º set se juega a...
9. Siempre que un equipo recupera el saque debe efectuar una...
10. Un jugador no puede tocar el balón dos veces seguidas, a menos que el primer golpeo se haya realizado...
11. Si durante una jugada el balón toca el techo se considera falta de...
12. En una jugada, cuando el balón toca el suelo dentro del campo es falta del equipo...
13. En una jugada, cuando el balón toca el suelo fuera del campo es falta... ¿de qué equipo?:





8. ¿Verdadero o falso?

V F

1. En un partido está permitido golpear el balón estando el jugador fuera de las líneas del campo..... V F
2. Tras el saque, si el balón pasa al otro campo tocando la parte superior de la red el árbitro indica falta..... V F
3. En un partido de voleibol no es falta tocar el balón con el pie..... V F
4. El jugador colocador suele situarse más cerca de la línea de saque que de la línea central..... V F
5. El jugador líbero no puede realizar saques ni bloqueos..... V F
6. Un jugador no puede tocar el balón dos veces seguidas, excepto si el primer golpeo es un bloqueo..... V F
7. Durante una jugada, tocar la red con el cuerpo no es falta..... V F

9. Relaciona cada gesto arbitral con su significado.

1. El balón se ha acompañado al tocarlo.
2. El balón toca el suelo dentro del campo.
3. El balón toca el suelo fuera del campo.



B. LO HE APRENDIDO... EL SAQUE.

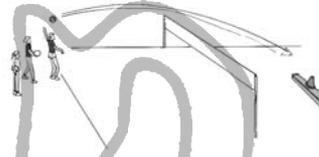
10. ¿Qué es el saque? Indica una característica de los tipos de saques que conozcas.

-
-
-

11. Trabajo en grupo. Mientras realizas varios saques *bajos* seguidos, tu compañero te observa.

1. Te sitúas dando frente a la red..... **No:** **Si:**
2. Adelantas el pie contrario a la mano de golpeo..... **No:** **Si:**
3. Lanzas el balón delante y elevado unos 50 cms..... **No:** **Si:**
4. Golpeas el balón en su parte inferior con la palma de la mano y el brazo extendido..... **No:** **Si:**

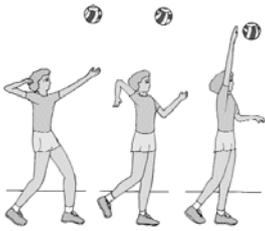
12. PARA MEJORAR, PRACTICO. Comprueba si realizas con éxito los siguientes ejercicios para aprender y perfeccionar el saque *alto*.

1. Mantienes el balón alto sobre una mano y lo golpeas con la otra enviándolo lejos.  **No:** **Si:**
2. Lanzas el balón a poca altura y lo palmeas enviándolo contra la pared.  **No:** **Si:**
3. Das con el balón a un círculo pintado en la pared.  **No:** **Si:**
4. ¿Le das a un objeto colocado en el campo contrario realizando saques?  **No:** **Si:**





13. Trabajo en grupo. Mientras realizas varios saques *altos* seguidos, tu compañero te observa.



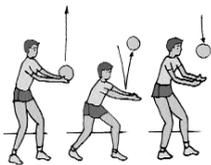
1. Frente a la red, lanzas el balón vertical y delante del cuerpo..... **No:** **Si:**
2. Elevas el brazo de golpeo con el codo alto, flexionado y retrasado..... **No:** **Si:**
3. Golpeas el balón en su parte posterior con la palma de la mano..... **No:** **Si:**
4. El brazo está casi extendido en el momento del golpeo..... **No:** **Si:**
5. Mantienes los pies en el suelo, con una posición estable..... **No:** **Si:**

C. LO HE APRENDIDO... EL PASE RECEPCIÓN.

14. ¿Qué es el *pase recepción*? ¿Cuándo y para qué se utiliza?

-
-

15. PARA MEJORAR, PRACTICO. Comprueba si realizas con éxito los siguientes ejercicios para aprender y perfeccionar el *pase recepción*.



1. Lanzas el balón vertical, lo golpeas con los antebrazos y vuelves a recogerlo con las dos manos.

No: **Si:**



2. Golpeas una vez con los antebrazos, dejas que bote en el suelo, vuelves a tocar el balón... Así, 10 veces seguidas.

No: **Si:**



3. Adoptas una posición baja y le devuelves el balón a tu compañero mediante *pase recepción*.

No: **Si:**



4. Desplázate lo más rápido que puedas de una línea del campo a la otra y devuelve 5 veces el balón a tu compañero.

No: **Si:**

16. Mientras un compañero anota tus resultados, averigua el máximo número de autopases seguidos que consigues dar realizando *pase recepción*. Eleva el balón como mínimo a un metro de altura. Elabora una gráfica con los resultados.

Autopases seguidos
20
19
18
17
16
15
14
13
12
11
10
9
8
7
6
5
4
3
2
1

ENSAYOS: 1° 2° 3° 4° 5° 6° 7° 8° 9° 10°



