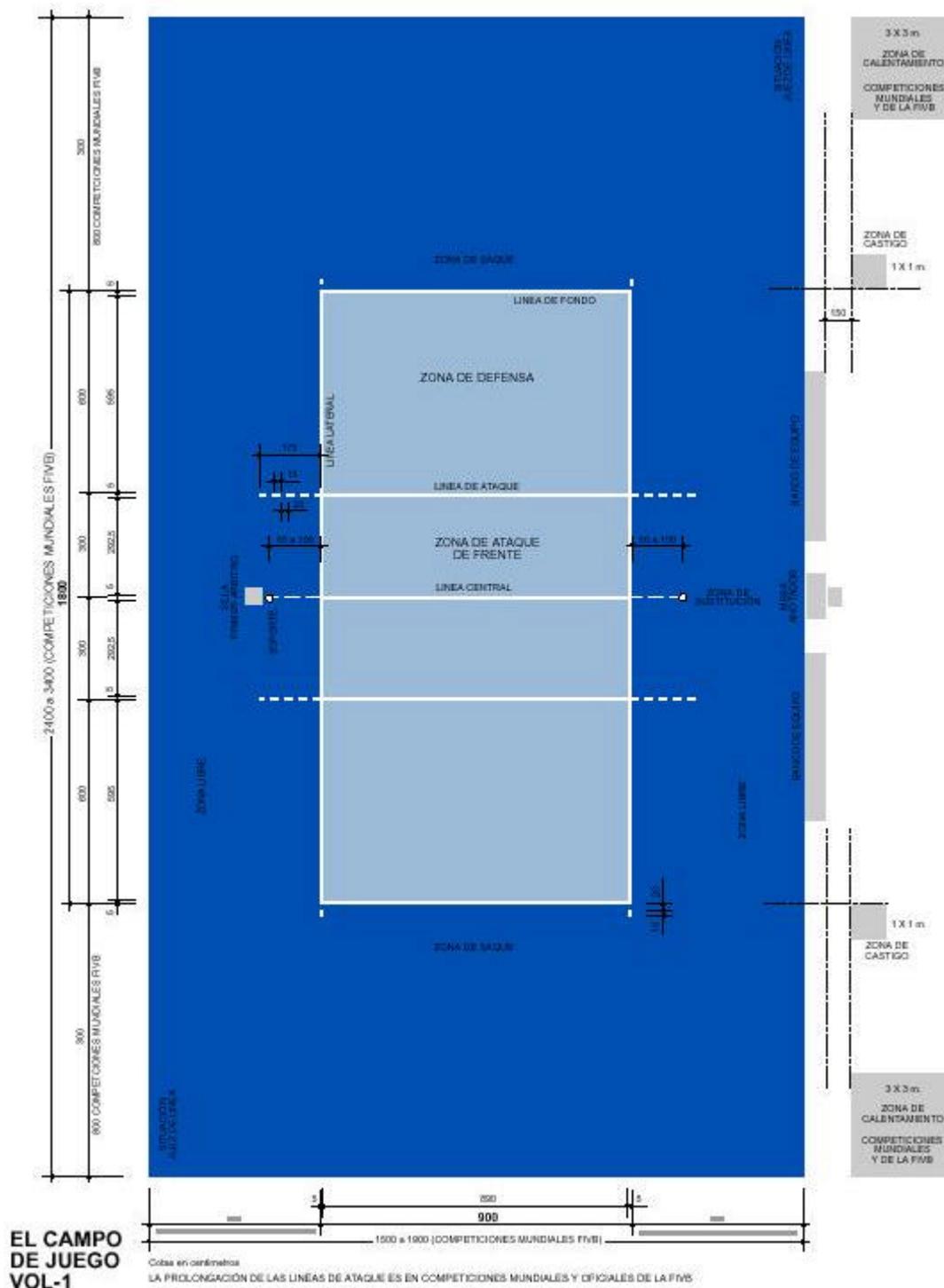


RESUMEN REGLAMENTO DE VOLEIBOL

El voleibol es un deporte en el que juegan dos equipos de 6 jugadores separados por una red. El objetivo del juego es conseguir que el balón caiga en el suelo del equipo contrario, para lo que se dispone de hasta 3 toques. Si se consigue se anota un punto.

1.- Área de juego:



El área de juego es un rectángulo de **18x9 m** rodeado de un **espacio libre** de obstáculos de al menos **3 m por todo su alrededor**. El techo debe estar a un mínimo de 7m de altura. La superficie de juego debe ser plana, horizontal y uniforme (que no sea rugosa ni resbaladiza).

Todas **las líneas** tienen **5 cm de anchura** y están comprendidas en las dimensiones del campo. Deben ser blancas o de un color que destaque en el suelo.

La **línea central** divide la cancha en dos cuadrados de 9x9m y pertenece a ambos lados.

La **línea de ataque** está situada a 3 m de la línea central y es paralela a la misma.

La **zona de saque** está situada detrás de la línea de fondo.

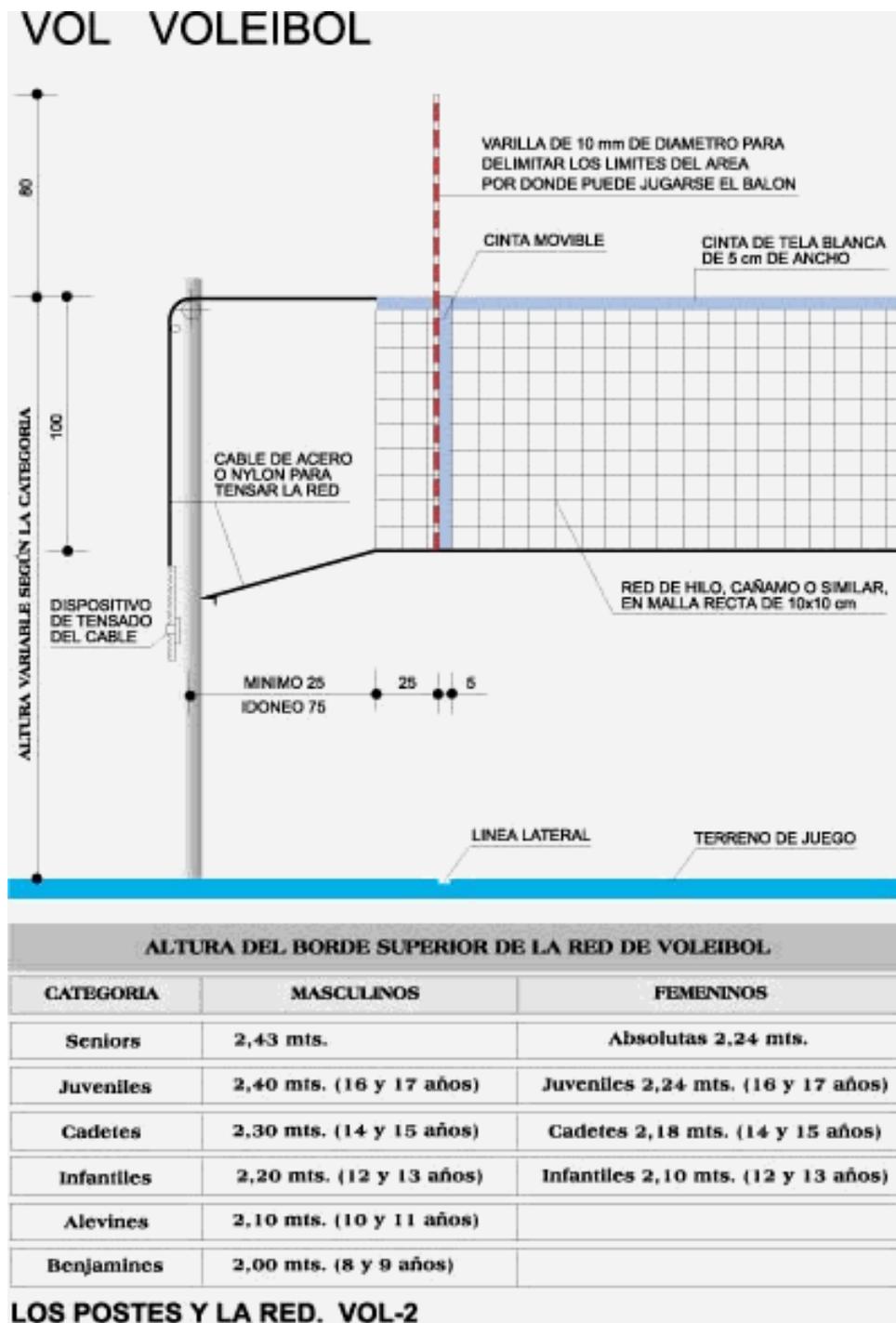
La **zona de sustituciones** está situada entre las prolongaciones de las líneas de ataque y la mesa de anotadores, y el líbero se sustituye entre las prolongaciones de las líneas de ataque y la línea de fondo.

Las **zonas de calentamiento** tienen **3x3 m** y están situadas en las esquinas al lado de los banquillos y fuera de la zona libre.

Hay un **área de castigo** al final de la línea de fondo, de 1x1 m, con dos sillas (para pensar). El dibujo anterior lo explica todo.

2.- Red y postes:

En el centro de la cancha hay una **red de un metro de ancho** con dos postes y sus antenas (varillas). Tiene una altura de **2.43 m para los hombres y 2.24 m para las mujeres**, aunque la altura de la red depende de la categoría de los jugadores: (Fíjate en la siguiente imagen)



3.- Características del balón:

El peso del balón es de 260 a 289 gramos y tiene una circunferencia de 65 a 67 cm. El color del mismo suele ser blanco.

4.- Equipos:

Juegan **dos equipos de 6 jugadores**, uno de los cuales es el capitán. Puede haber **hasta 6 suplentes**, un entrenador, un masajista y un médico. Uno de los jugadores, es el capitán del equipo y otro es **el líbero**. Los jugadores suplentes pueden estar en el banquillo (junto a la mesa del anotador) o en la zona de calentamiento, pero sin balones salvo en el tiempo entre los set. El color y el diseño del equipamiento debe ser el mismo para todos los jugadores menos para el líbero. Las camisetas van numeradas del 1 al 18 en el centro del pecho y en la espalda.

Está prohibido usar objetos que puedan causar lesiones o que proporcionen alguna ventaja a los jugadores.

5.- Responsables del equipo:

El capitán y entrenador son los responsables de la conducta y disciplina del equipo.

El capitán firma el acta al principio y al final del partido. El líbero no puede ser capitán. Si el capitán es sustituido nombra a otro jugador que haga de capitán en juego, que es el único que puede dirigirse a los árbitros cuando el balón está fuera de juego.

El entrenador comprueba los nombres y números de los jugadores antes de empezar el partido y firma el acta. Dirige el juego del equipo y puede dar instrucciones a los jugadores desde fuera del campo. Elige a los jugadores iniciales y los suplentes y pide los tiempos de descanso. Antes de cada set entrega la hoja de rotación firmada al anotador o al segundo árbitro. Se sienta en el banquillo cerca del anotador. Si hay un asistente del entrenador, no interviene en el juego salvo si tiene que sustituir al entrenador.

6.- Anotar un punto, ganar un set y el encuentro.

Un equipo anota un punto cuando el balón toca la pista del equipo contrario, cuando el equipo contrario comete una falta o cuando el equipo contrario recibe un castigo. Un equipo comete una falta cuando realiza una acción contraria a las reglas.

Si el equipo que saca gana una jugada, anota un punto y sigue sacando. Si el equipo que gana la jugada es el equipo receptor, anota un punto y recupera el saque.

Para ganar un set hay que conseguir **25 puntos**, ganando al contrario por una **diferencia de al menos dos puntos**. Si se produce un empate a 24 puntos se juega hasta 26, si se empata a 25 se juega hasta 27 y así sucesivamente.

Para ganar el encuentro **hay que ganar tres set**. En caso de empate 2 a 2, se jugará un quinto set a 15 puntos.

7.- Estructura del juego: sorteo, calentamiento, alineación inicial, posiciones y rotación

Antes del encuentro el primer árbitro realiza el sorteo del saque y del lado de la pista en el que van a jugar los equipos en presencia de los dos capitanes. **El ganador del sorteo puede elegir entre quedarse con el primer saque o con uno de los lados de la pista.**

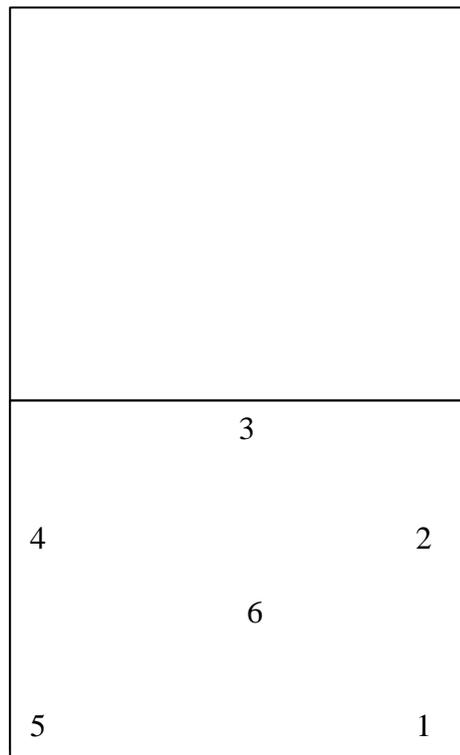
Se hace un **calentamiento inicial** en la pista de 10 minutos para los dos equipos a la vez o de 5 minutos si lo hacen de forma individual.

Tiene que haber siempre seis jugadores en la pista por equipo. El lugar que ocupen indica el orden de rotación y debe ser mantenido durante el set. Los árbitros reciben del entrenador la hoja de rotación antes de comenzar cada set. Si se altera la formación antes de empezar el set hay que corregirla o sustituir al jugador si no estaba en la hoja de rotación. Si se descubre durante el juego, se

anulan todos los puntos conseguidos por el equipo desde que se cometió la falta, respetando los conseguidos por el contrario y además el equipo contrario recupera saque y gana un punto más.

En el momento del saque cada jugador debe estar colocado en su posición, menos el que va a sacar.

Las posiciones se numeran así:



Una vez que se ha efectuado el saque, cada jugador puede ocupar la posición que quiera dentro de la pista y la zona libre.

Un equipo comete una falta de posición si los jugadores no están colocados en su posición correcta en el momento de efectuarse el saque.

Cuando el equipo receptor gana el derecho al saque los jugadores “rotan” una posición en el sentido de las agujas del reloj. Así, el jugador en la posición 4 pasa a la 3, el de la 3 a la 2 y el de la 2 a la 1 para efectuar el saque.

8.- Balón en juego, fuera de juego, dentro y fuera

El balón está **en juego** desde el momento en que es golpeado por el jugador que efectúa el saque. Está **fuera de juego** en el momento que se escucha un pitido. El balón está **fuera** cuando fuera de las líneas de delimitación, toca un objeto o persona fuera de la pista o el techo, toca las antenas, postes o la red, por fuera de las bandas laterales, o cuando cruza por debajo de la red.

El balón está **dentro** cuando toca el suelo, dentro de las líneas de delimitación.

9.- Toques por equipo y clases de toques

Cada equipo debe jugar dentro de su área de juego, pero puede recuperar el balón desde más allá de la zona libre.

Toque o golpeo es el contacto de un jugador con el balón. El equipo tiene derecho a un **máximo de 3 toques** además del bloqueo para devolver el balón. Si se hacen más se comete falta.

Un jugador no debe tocar el balón dos veces consecutivas.

Si dos jugadores tocan el balón a la vez en el mismo equipo, se cuenta como dos toques. Si son jugadores contrarios que han tocado el balón a la vez por encima de la red, el equipo que recibe tiene derecho a otros tres toques.

Está prohibido apoyarse en compañeros o en alguna estructura para golpear el balón.

Se puede tocar el balón con cualquier parte del cuerpo, pero no puede retenerse ni lanzarse sino que tiene que ser golpeado con un golpe seco.

Es falta si el equipo toca 4 veces el balón, si es retenido o lanzado, si el jugador que golpea se apoya en algo o alguien o si un jugador toca el balón dos veces seguidas.

10.- Balón que toca la red o que pasa por encima

El balón tiene que pasar al campo contrario por encima de la red y entre las antenas.

El balón puede tocar la red mientras la cruza durante el juego.

El balón que toca la red puede ser recuperado dentro de los tres toques del equipo.

11.- El jugador y la red

Durante el bloqueo, un bloqueador puede tocar el balón por encima de la red en el campo del contrario siempre que no interfiera el juego del adversario.

Está permitido **tocar el campo contrario** con un pie siempre que mantenga el contacto de ese pie con la línea central.

Un jugador puede penetrar en el campo contrario una vez que el balón está fuera de juego.

El contacto con la red no es falta siempre que no interfiera en el juego.

Es falta si el pie de un jugador entra completamente en el campo del contrario, si toca el balón en el espacio contrario antes o durante el golpe de ataque del mismo, si pasa por debajo de la red e interfiere el juego del otro equipo o si toca la red o las antenas tratando de obtener ventaja.

12.- Saque, orden del saque y pantallas en el saque

El jugador al que corresponde el puesto **número 1** (zaguero derecho) es el que **efectúa el saque**, siguiendo el orden de la hoja de rotación.

El primer saque se decide por sorteo pero en los otros set saca el equipo que no sacó en el set anterior.

Si el equipo que hace el saque gana la jugada, sigue sacando el mismo jugador. Si el equipo que recibe el saque gana la jugada, obtiene el derecho a sacar y rota antes de hacerlo.

El primer árbitro autoriza el saque una vez que los jugadores están colocados con un pitido. **El jugador tiene 8 segundos para sacar.**

En el saque debe ser golpeado el balón con una mano después de ser lanzado o soltado de la mano. Si el saque se hace con salto, el jugador no debe tocar la pista ni el suelo fuera de la zona de saque, incluida la línea de fondo. Después de golpear el balón, puede caer dentro del campo o caer fuera de la zona de saque.

Los jugadores del equipo que saca no deben impedir a sus adversarios que vean al que saca u ocultar con el cuerpo o los brazos de uno o varios jugadores la trayectoria del balón. **Esto se considera pantalla y es falta.**

También es falta si el balón va fuera, si toca en algún jugador del equipo sacador, si toca la red, o si se pisa la línea de fondo.

13.- Bloqueo

Se produce cerca de la red para interceptar el balón que viene del campo contrario por encima de la red. **Sólo los delanteros pueden completar un bloqueo.**

A veces se salta para bloquear y no se toca el balón y otras veces el bloqueo es colectivo porque saltan varios jugadores, para cubrir un hueco mayor.

No se puede tocar al balón más allá de la red hasta que el contrario no haya efectuado un golpe de ataque.

El bloqueo no cuenta como toque de equipo y nos quedan todavía tres toques después de él. El primer toque después del bloqueo puede volver a realizarlo el mismo jugador que ha realizado el bloqueo.

Está prohibido bloquear el saque del contrario.

Es falta tocar el balón en el campo contrario durante el bloqueo antes o durante el golpe de ataque, completar el bloqueo con un zaguero o el líbero, bloquear el saque o enviar el balón fuera después del bloqueo.

14.- Interrupciones, descansos y tiempos de descanso

El juego se interrumpe en **los tiempos para descanso**, que **duran 30 segundos**, y las sustituciones de los jugadores.

Cada equipo tiene derecho a **dos tiempos de descanso y seis sustituciones en cada set**.

Las interrupciones sólo pueden ser solicitadas por el entrenador o el capitán del equipo en su ausencia cuando el balón está fuera de juego.

En los tiempos para descanso los jugadores deben estar en la zona libre cerca de su banquillo.

Las interrupciones entre dos set son siempre de tres minutos durante los que se hace el cambio de campo. En el quinto set se interrumpe el juego cuando un equipo llega a los 8 puntos para realizar un cambio de campo.

15.- Sustituciones

Las sustituciones tienen que ser autorizadas por los árbitros y **pueden sustituirse dos o más jugadores en la misma interrupción del juego**.

Si un jugador de la formación inicial sale del juego y luego vuelve, debe hacerlo a la misma posición en la que estaba.

Un jugador expulsado o descalificado debe ser sustituido inmediatamente. Si no se puede por falta de jugadores el equipo es declarado incompleto y pierde el partido.

La sustitución se realiza en la zona de sustitución con el tiempo necesario para anotarla en el acta y que los jugadores entren y salgan del campo.

16.- Jugador líbero

Entre los 12 jugadores de un equipo, se nombran **dos jugadores líberos**, que se anotan en el acta del partido antes de empezar el encuentro. Uno de ellos será titular y el otro reserva.

El líbero no puede ser nunca capitán del equipo. Su indumentaria debe ser distinta de la de sus compañeros de equipo.

Es un especialista en defensa y puede sustituir a cualquier zaguero, jugando siempre como tal.

Si sustituye a un zaguero, sólo puede ser reemplazado por el jugador al que sustituyó.

No puede sacar ni bloquear.

El número de sustituciones del líbero es ilimitado y éstas no cuentan entre las sustituciones reglamentarias.

El líbero entra o abandona la pista por la zona de reemplazo del líbero.

Se puede cambiar el líbero titular por el reserva sólo una vez durante el partido y el líbero sustituido ya no puede volver a entrar.

17.- Conducta deportiva y juego limpio

Los participantes en el partido deben conocer el reglamento oficial y **aceptar las decisiones de los árbitros con deportividad y sin discusiones.** Sólo el capitán del equipo puede solicitar aclaraciones.

Los jugadores deben ser respetuosos también hacia los oficiales, compañeros de juego, adversarios y espectadores, de acuerdo al espíritu del **juego limpio**.

Los jugadores pueden comunicarse entre ellos durante el partido.

Los jugadores pueden incurrir en **conducta grosera, conducta ofensiva o agresión** y la sanción puede ser de **castigo, expulsión o descalificación**.

Los árbitros tratarán de evitar que esto ocurra mediante las **amonestaciones**, que no suponen falta. Se hacen **de forma verbal o con un gesto**.

El castigo supone un punto para el equipo contrario y la pérdida del saque. Se señala con tarjeta amarilla.

La expulsión supone quedarse en el área de castigo durante lo que quede del set que se está jugando, incluso para el entrenador. Se señala con tarjeta roja.

La descalificación significa quedarse fuera del área de control durante el resto del partido. Se señala con tarjeta roja y amarilla a la vez.

18.- Árbitros. Cuántos hay y dónde se sitúan.

En un partido oficial hay un **primer árbitro, segundo árbitro, anotador y cuatro jueces de línea**. Sólo el primer y el segundo árbitro utilizan silbato.

El primer árbitro se sitúa en una silla en uno de los extremos de la red y por encima de ella. Tiene autoridad sobre todos los oficiales y miembros de los equipos. Controla el trabajo de los recogepelotas, seca-suelos y mopas. No puede permitir discusiones sobre sus decisiones en el partido pero puede dar explicaciones al capitán del equipo si éste lo pide.

El primer árbitro es responsable de supervisar las condiciones del terreno de juego y de los balones antes de iniciar el partido, realiza el sorteo y controla el calentamiento de los equipos.

El segundo árbitro se coloca de pie, fuera del campo, cerca del poste del lado opuesto al primer árbitro y enfrente de él. Es el asistente del primer árbitro y puede sustituirlo si éste no puede realizar sus funciones. Controla el trabajo del anotador y el comportamiento de los miembros de los equipos que están en los banquillos o a los jugadores durante el calentamiento o a los jugadores que están en el área de castigo. Autoriza también las interrupciones de juego. Controla las condiciones del suelo y de los balones durante el juego. Comprueba las posiciones de los jugadores en el campo para pitar las faltas de rotación en su caso.

El anotador se encarga de rellenar el acta del encuentro de acuerdo a las reglas. Puede usar un zumbador. Registra los datos del encuentro y de los jugadores así como las hojas de rotación. Lleva el control de los puntos de ambos equipos. Anuncia las interrupciones y sustituciones. Toma nota de las sanciones si se producen. Controla el tiempo entre los set.

Los jueces de línea se colocan cada uno en una esquina del campo, a 1 o 2 metros de la misma. Si sólo son dos se colocan en diagonal, a la derecha de cada uno de los árbitros. Controlan la línea de fondo y las líneas laterales. Señalan los balones dentro y fuera siempre que están cerca de sus líneas, el balón tocado por el equipo que recibe el balón, el balón que toca la antena o pasa por fuera del espacio de paso, las faltas de saque por pisar la línea o porque algún jugador esté pisando fuera del campo durante el saque.