

Tema 2.- Conozco y practico algunos deportes colectivos: el voleibol.

Introducción.

Como ya sabéis, existen muchos deportes, nosotros los vamos a clasificar de la manera más simple, deportes individuales, deportes colectivos y deportes de adversario. La diferencia entre ellos, va a ser que mientras en los deportes individuales son deportes, donde el deportista no tiene colaboración directa con algún compañero ni oponente, depende exclusivamente de su actuación, en los deportes colectivos existen compañeros y oponentes que intervienen directamente en el juego y en los deportes de adversario existe oponente directo.

Por ejemplo entre los deportes individuales pueden ser, el atletismo, el windsurf, el esquí, etc. Dentro de los deportes colectivos se encuentran entre otros el baloncesto, el voleibol, el hockey, etc. En los deportes de adversario destacamos el bádminton, tenis, kárate, judo, esgrima, etc.

Nosotros este curso vamos a introducirnos en algunos deportes colectivos de manera general, como son: **Voleibol y baloncesto.**

Los deportes colectivos, a su vez existen varios tipos; nosotros los vamos a clasificar en dos tipos:

- **Deportes colectivos de invasión:** En donde tanto los compañeros como los oponentes utilizan el mismo espacio o campo común. Por ejemplo el fútbol, baloncesto, etc.
- **Deportes colectivos de no invasión:** En donde los oponentes tienen un campo de actuación diferente. Por ejemplo, el voleibol.

Si recordamos del curso pasado los deportes de invasión se pueden definir como los juegos deportivos donde participan dos equipos, que juegan una contra el otro, en un espacio o campo común, y cuyo objetivo es conseguir introducir el móvil o balón en un lugar determinado (portería, canasta, línea, etc).

Por lo tanto estos deportes están compuestos por:

- Metas o porterías.

- Un campo común.
- Compañeros.
- Oponentes.
- Móvil o balón.
- Reglas que cumplir.

Estos deportes tienen unos **principios comunes de ataque y defensa**, que son los siguientes:

Ataque	{	Conservar el balón.
		Progresar con el móvil.
		Marcar un tanto.
Defensa	{	Proteger la meta.
		Evitar la progresión del móvil y oponentes.
		Intentar robar el móvil.

Para desarrollar estos principios utilizamos unos medios o elementos técnico-tácticos, se pueden definir como las herramientas que el jugador ha aprendido y que se utilizan dentro del deporte.

Los **medios técnico-tácticos** que vamos a tratar este curso son: el toque de dedos, el toque de antebrazos y el saque de abajo.

Toque de dedos:

Es el elemento técnico-táctico que se utiliza para colocar al compañero/a para un posible remate. También se puede utilizar como recurso y para engañar al oponente mandarla al campo contrario o por otra necesidad del equipo. Es el gesto, junto con el remate de mayor dificultad. Se puede realizar hacia delante, hacia atrás, lateral y en suspensión.

Toque de antebrazos:

Es el elemento que más veces se utiliza en la recepción del saque, y cuyo fin es controlar el balón para que un compañero/a posteriormente, realice un toque de dedos. Se distinguen toque de antebrazos bajo y alto, en función de la flexión de rodillas.

Saques:

Los saques se dividen en función de la posición del cuerpo con respecto a la red. Saques de frente (de abajo, de arriba y en salto) y saques laterales (de abajo y de gancho). Al realizar un saque el jugador/a que lo realiza busca un espacio libre, un espacio de difícil acceso o al peor

jugador contrario que esté en pista.

Además aprenderemos aspectos básicos del reglamento, como son la rotaciones, duración, puntos, etc, realizando un trabajo sobre el reglamento.