

REGLAS BÁSICAS

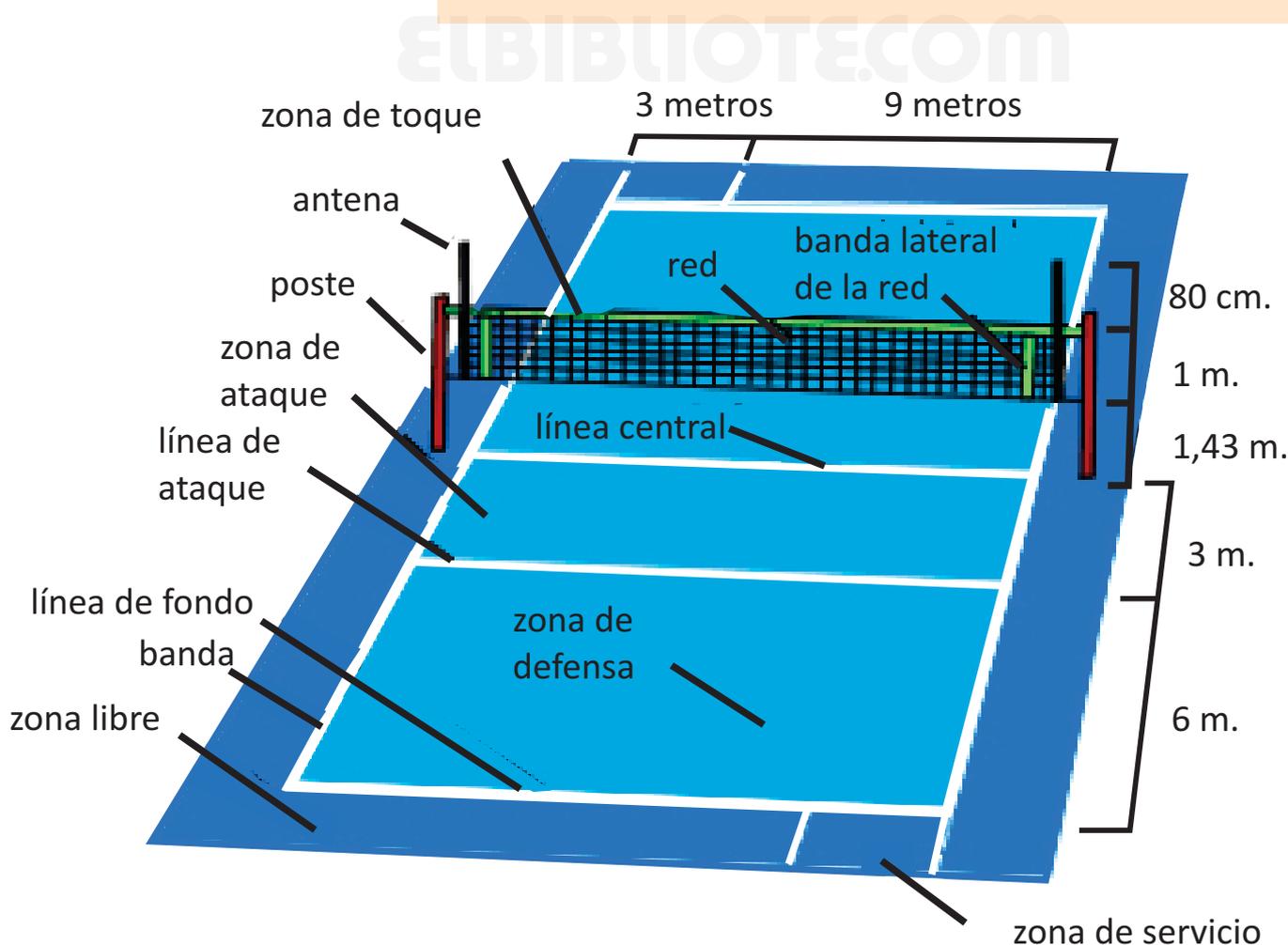
Este deporte se comprende de dos equipos de seis jugadores por lado que se juega golpeando una pelota al lado contrario por encima de una red.

Los puntos se anotan cuando el balón toca el suelo en el lado de la cancha de los oponentes, o cuando éstos fallan una devolución.

Refiriéndonos a la pista propiamente dicha hay que decir que tiene una superficie de 9,14 por 18,29 m y está dividida en dos lados de 9,14 m separados por una red más alta que la cabeza de los jugadores. Para disputar un partido en un espacio techado se aconseja por lo menos 8 m de altura sin ningún obstáculo.

La red tiene 9,75 m de largo por 0,91 m de ancho y está hecha de hilo de bramante negro o castaño oscuro formando una malla de cuadrados de 10,2 cm. de lado que se mantiene tensa a través de la pista sujeta por sus cuatro esquinas.

La altura del borde superior de la red es de 2,44 m para los hombres, 2,29 m para las mujeres y 2,13 m para los niños. Una línea de 5,1 cm de anchura se extiende a través de cada una de las dos áreas de juego, desde un lado hasta el otro, paralela a la línea de centro o de red y a una distancia de 3,05 m de la misma. En cuanto a la pelota se recomienda que sea de un material inflado recubierto de cuero con una circunferencia de entre 63,5 y 68,6 cm. y un peso de entre 255 y 283 gramos.



Las posiciones dentro del equipo son las siguientes: tres atacantes que están cerca de la red, y tres defensores. Un jugador que comienza sacando se pone detrás del tercio derecho de la línea trasera de su campo y sirve por encima de la red al campo contrario, lanzando la pelota al aire con su mano o muñeca.

Cabe aclarar que sólo hay un intento de saque. Golpeando la pelota atrás y adelante por encima de la red, con las manos o cualquier parte del cuerpo por encima de la cintura, el juego se desarrolla hasta que un equipo falle y no devuelva el esférico.

La pelota tiene que ser devuelta por uno de los equipos por encima de la red después de un máximo de tres toques y ningún jugador puede golpear la pelota dos veces sucesivas.

La devolución sobre la red debe hacerse sin agarrar, empujar o sujetar la pelota, sin que ningún jugador toque la red y sin entrar en el espacio del equipo rival.

Sólo puede anotar un punto el equipo que está sirviendo; un jugador tiene el servicio mientras su equipo anote puntos; de otro modo, el derecho de sacar cambia al otro equipo.

En un cambio de saque todos los miembros del equipo que le toca servir rotan una posición moviéndose a favor de las agujas del reloj.

Quince puntos deberá anotar el conjunto que quiera ganar un set, siempre que la diferencia sea de al menos dos puntos.

Un partido se juega al mejor de cinco juegos, y si hay igualdad de catorce puntos en el último juego, se continúa jugando hasta que un equipo saque dos puntos de ventaja.

LAS POSICIONES DENTRO DEL EQUIPO SON LAS SIGUIENTES: TRES ATACANTES QUE ESTÁN CERCA DE LA RED, Y TRES DEFENSORES. UN JUGADOR QUE COMIENZA SACANDO SE PONE DETRÁS DEL TERCIO DERECHO DE LA LÍNEA TRASERA DE SU CAMPO Y SIRVE POR ENCIMA DE LA RED AL CAMPO CONTRARIO, LANZANDO LA PELOTA AL AIRE CON SU MANO O MUÑECA.





OTROS GOLPES CONOCIDOS SON LA COLOCADA (PELOTA BIEN SITUADA, ALTA Y CERCA DE LA RED, PARA QUE UN COMPAÑERO REALICE UN REMATE) Y LA DEJADA (PELOTA QUE SE PASA A LA CANCHA OPUESTA DESPUÉS DE HABER SIDO GOLPEADA DE FORMA LIGERA).

preciso para que un compañero la devuelva a la pista contraria.

3) El trabajo en equipo es fundamental, con los tipos de jugadas y la buena compenetración entre los jugadores.

Los partidos se rigen a partir de la colaboración de un árbitro principal, un ayudante, un cronometrador, un anotador y jueces de línea. La jugada característica del deporte es el denominado remate donde se realiza un salto en el aire golpeando con fuerza la pelota en un lugar donde sea imposible la devolución del rival.

Otros golpes conocidos son la colocada (pelota bien situada, alta y cerca de la red, para que un compañero realice un remate) y la dejada (pelota que se pasa a la cancha opuesta después de haber sido golpeada de forma ligera).

Si una pelota ha tocado la red en el primer o segundo toque puede continuar en juego, siempre que no agote los tres toques y que ningún jugador golpee la pelota dos veces consecutivas. Asimismo si toca la red cerca del borde superior y cae verticalmente hacia el suelo se puede recuperar.

Los defensores tienen como golpe preferencial a los bloqueos que pueden ser individuales o múltiples. Aquí varios jugadores saltan cerca de la red con los brazos y las manos situadas frente al posible remate del atacante e intentan bloquear la pelota o desviarla hacia un compañero que pueda devolverla.

Los puntos claves al momento de ganar un partido rondan en ciertas cuestiones a practicar:

1) Un saque preciso al punto débil del lado opuesto bien efectuado con fuerza e imprimiéndole velocidad, o bien lento y con efecto para que se traslade en el aire de forma incierta

2) El control al recibir un servicio, controlando un tiro fuerte para colocar la pelota en el lugar