

VOLEIBOL

QUE É?

DEPORTE QUE SE XOGA CUNHA PELOTA NO QUE DOUS EQUIPOS, DE 6 XOGADORES/AS CADA UN, ENFRÓNTANSE NUNHA CANCHA SEPARADA POR UNHA REDE.

REGRAS BÁSICAS

Un/ha xogador/a non pode realizar máis de 2 toques consecutivos.

Xógase ao mellor de 5 sets, e hai que gañar 3 sets antes que o equipo contrario.

Non se pode tocar a rede nin invadir o campo contrario.

Gañar un set: 25 puntos
con diferencia mínima de 2.
Con empate 2-2 sets, o
5º set é a 15 puntos
con diferencia mínima
de 2.

3 toques máximo por equipo, sen contar o bloqueo.

Golpear a pelota, non
agarrala nin retela.
Pódese usar o pé en
xogadas defensivas.

Un equipo rota (sentido das agullas do reloxo) despois de gañar un punto e recuperar o saque.

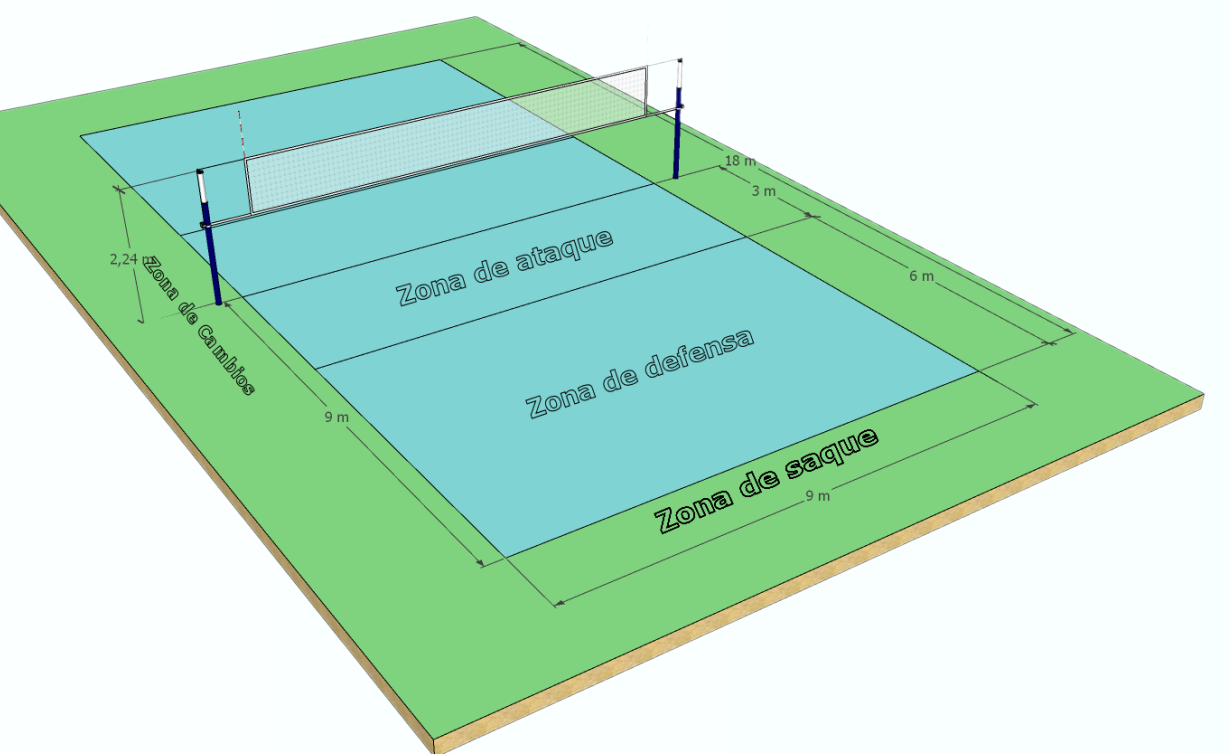
A/O líbero non pode sacar nin atacar.
O saque non se pode bloquear-

REGRAS BÁSICAS

HISTORIA

- 1985: William G. Morgan inventa o Voleibol.
- 1930: primeiro partido de Voleibol Praia.
- 1907: Creación da Federación Internacional de Voleibol (FIVB).
- 1964: Introdúcese o Voleibol nos Xogos Olímpicos de Tokio.

CTÁNGULO DE 9X18 METROS, CON ZONA LIBRE DE 3 M
ARREDOR E ZONAS DE ATAQUE DE DEFENSA.



COLOCACIÓN: TOQUE DE BLOQUEO REMATE

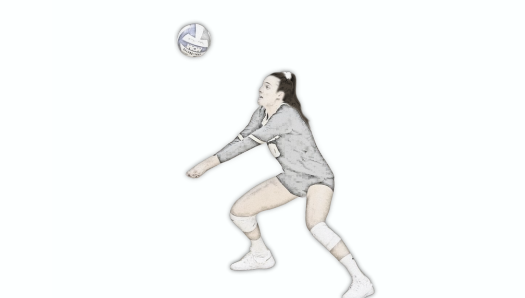


TÉCNICAS BÁSICAS

SAQUE BAIXO E ALTO.
CON OU SEM SALTO



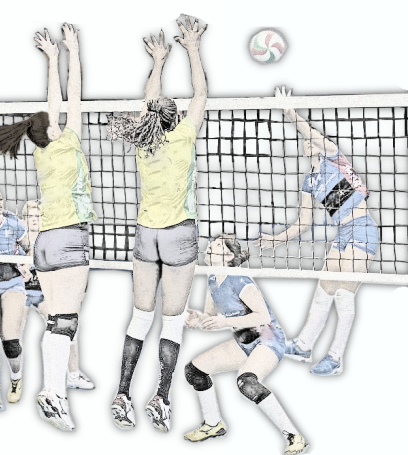
RECEPCIÓN: GOLPE DE ANTEBRAZOS



COLOCACIÓN: TOQUE DE DEDOS



BLOQUEO



REMA TE



DEFENSA: DÚAS MANS, UNHA MAN, CO PÉ

