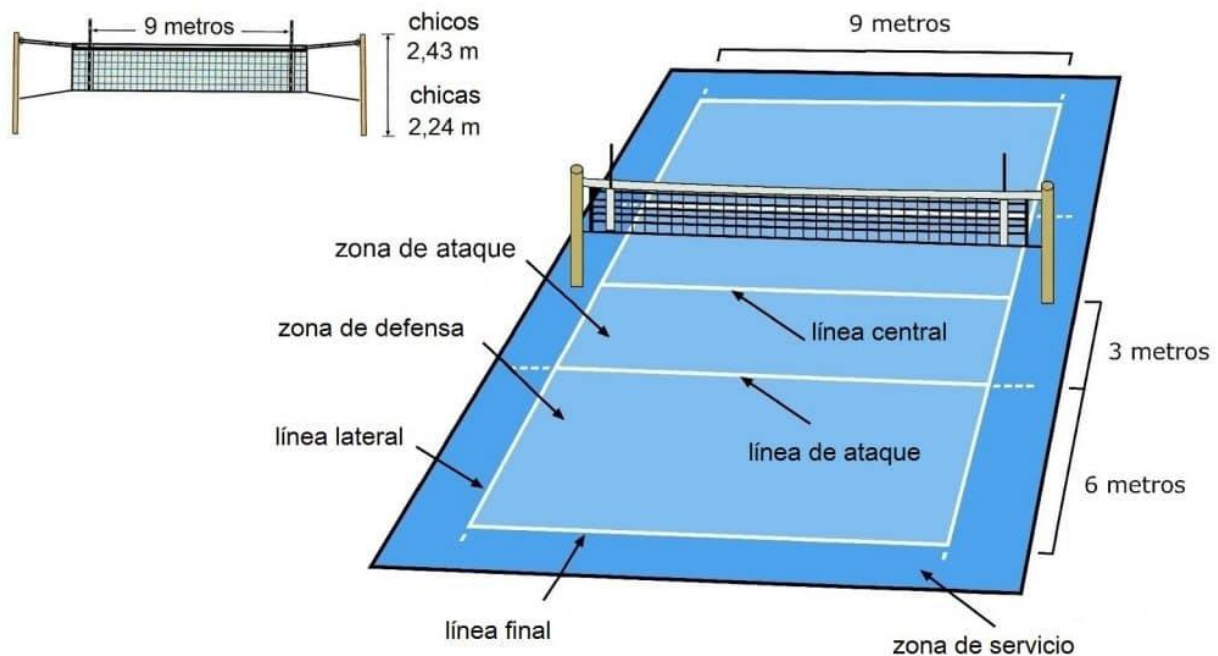




VOLEIBOL: TÉCNICA DEFENSIVA Y OFENSIVA

Zona de defensa en voleibol

Para que el equipo tenga mayores posibilidades de resultar ganador del partido, debe emplear unas buenas jugadas, no solo de ataque, sino también de defensa. La **defensa en voleibol** se basa en la intercepción del balón, una vez que el equipo contrario ha hecho el servicio o ha realizado un pase. La **cancha de voleibol**, está configurada para que jueguen dos equipos separados por una red. Más aun, con el fin de mantener en orden el juego de voleibol, cada lado de la cancha esta seccionado. Hay una línea a tres metros de cada lado de la red. El espacio que se crea entre la malla y la línea de tres metros se denomina zona de ataque. Por otro lado, detrás de la línea de ataque, se dispone de un área de 6 metros que se denomina zona de defensa en voleibol.



En esta zona se ubican los jugadores que ejercen acciones defensivas. En esta zona, además, se ubica el jugador que llevara a cabo el servicio debido a que en esta zona se encuentra la posición uno de los jugadores. (Ver artículo: posiciones en la cancha de voleibol)

Tipos de defensa en el voleibol

A pesar de que la **cancha de voleibol** tiene sus áreas bien definidas, como zonas de ataque y de defensa respectivamente. Las técnicas defensivas que se pueden emplear no se limitan exclusivamente a esta zona de la cancha.



Por el contrario, existes movimiento defensivo en ambas zonas. Para identificar y evaluar estas técnicas del voleibol se pueden clasificar como dos tipos de defensas basado en la zona en la cual se ejecute. De esta manera se tiene: la defensa de primera línea que se produce empleando las **técnicas de bloqueo en voleibol**. Mientras que la defensa de segunda línea está mas asociadas a la recepción del balón.

Defensa y bloqueo en voleibol

El **bloqueo en el voleibol** es la técnica que emplean los jugadores de primera línea, como primera acción para evitar la anotación de puntos por parte del equipo contrario.

El movimiento se realiza cuando los jugadores contrincantes se disponen a hacer un remate. En este momento los bloqueadores realizan un salto vertical y extienden lo brazos para golpear el balón para evitar que este pase la red. (Ver articulo: ejercicios de bloqueo en voleibol)



Los **bloqueos en el voleibol** pueden ser llevados a cabo por uno de los delanteros o simultáneamente por dos o los tres jugadores, según sea el requerimiento.

Defensa y recepción en el voleibol

Por otra parte la defensa de mayor interés es la de la zona trasera ya que los jugadores del equipo contrario van a orientar sus lanzamientos hacia las zonas donde los delanteros no tengan acceso.

De esta manera los zagueros (jugadores que juegan en las posiciones de atrás) son responsables de recibir el balón y evitar la anotación.



Como la **zona de defensa en voleibol** está relacionada más estrechamente con la recepción del balón es lógico pensar que las técnicas de recepción en voleibol son las más apropiadas para emplear en la **zona de defensa de la cancha**. (Ver artículo: fundamentos [técnicos](#) de la [recepción](#) en el voleibol).

La **recepción del balón en voleibol** se lleva a cabo mediante la técnica de toque de antebrazos. El mismo debe realizarse manteniendo las piernas flexionadas y los brazos extendidos hacia el frente, con las manos unidas y orientadas hacia abajo para realizar un movimiento ascendente para golpear el balón.



Defensa acrobática en el voleibol

La **defensa en voleibol** es responsable de evitar los puntos del equipo rival de manera que los jugadores deben tener una respuesta audaz y rápida a la hora de tener que recibir el balón.

No obstante, debido a que las jugadas suelen ser impredecibles, no se puede saber en qué posición debe estar un jugador. Por esta razón los jugadores deben actuar con gran velocidad, aunque, en ocasiones, las jugadas se encuentran fuera de su alcance.

Cuando el balón se divisa con una trayectoria fuera del alcance los jugadores pueden emplear otros medios para "salvar" el balón. En tal sentido, es frecuente que se observen jugadores lanzarse para alcanzar el balón con una mano o un pie, para evitar los puntos. Estos movimientos entran en la definición de **defensa acrobática del voleibol**.



Sistema de defensa en voleibol

Para evitar a toda costa los puntos del otro equipo se emplean sistemas de defensa que permiten que los jugadores realicen movimientos de manera organizada para defender su lado de la cancha.

Entre los **sistemas de defensa en el voleibol**, los más conocidos son las formaciones o sistemas de defensa K-1 y K-2

Sistema K-1

Es el **sistema de defensa en el cual los zagueros** de un equipo se preparan para realizar técnicas de recepción tras el servicio del rival. Es el sistema más básico, y se lleva a cabo con los jugadores en sus posiciones básicas. Sin cambios o movimientos de jugadores.

Sistema K-2

En este sistema, el líbero se ubica un poco más adelante, para cubrir a los delanteros en un posible remate por parte del equipo contrario. Los zagueros laterales se mantienen alertas en las posiciones traseras.

Entrenamiento de Defensa en voleibol

Ejercicios de defensa en voleibol

Para **ejercer la defensa en voleibol** se recomienda principalmente el dominio de la recepción del balón, por lo tanto los ejercicios recomendados se orientan en la práctica de la recepción. (Ver artículo: ejercicios de recepción en voleibol)



Uno de los ejercicios más empleadas en esta práctica es la recepción en la pared. El mismo se realiza haciendo tocar el balón en la pared y cuando éste regrese se realiza el toque de antebrazo y se devuelve a la pared. El balón se regresará y se repetirá esta acción.

