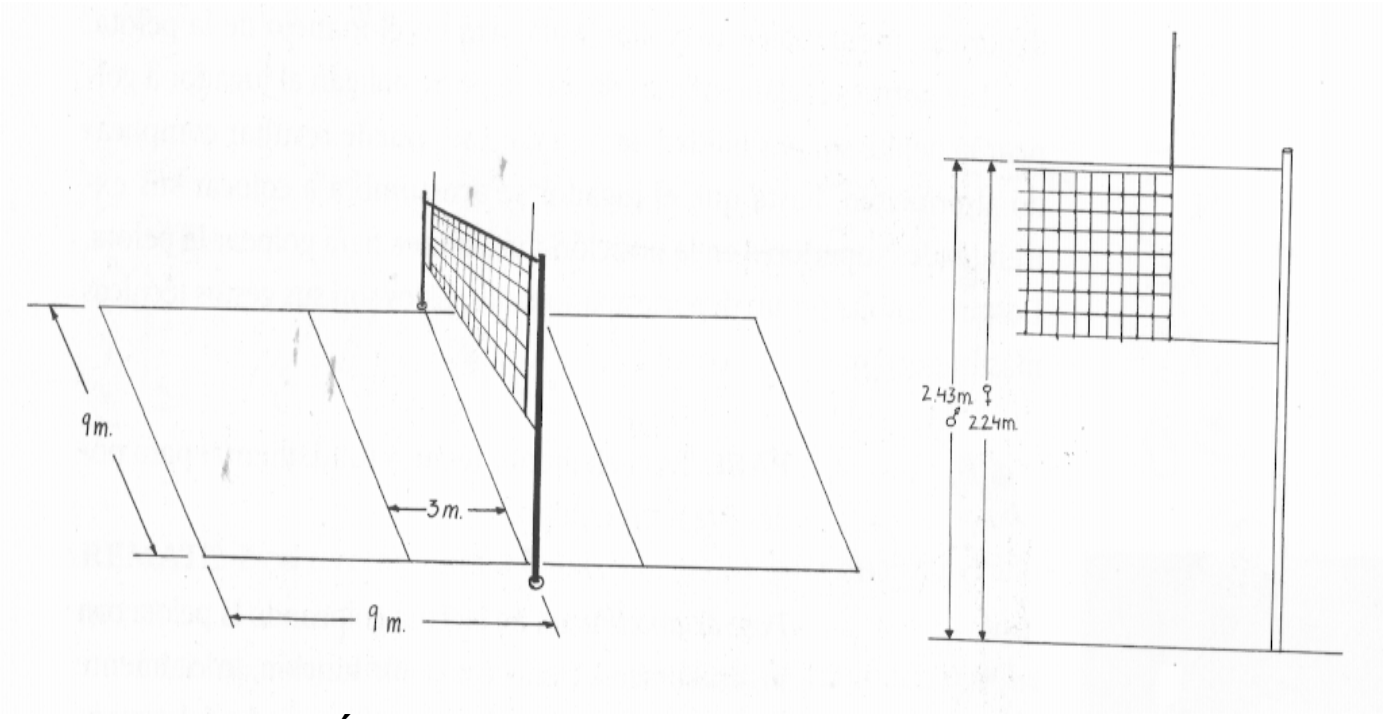
EL VOLEIBOL

¿DÓNDE SE PRACTICA?

El voleibol se practica en un campo de una longitud de 18 x 9 metros.

La red tiene un altura de 2,43 metros en hombres y 2,24 en mujeres



TÉCNICA

El voleibol es uno de los deportes más espectaculares. Destaca por su velocidad de movimientos y su técnica peculiar totalmente distinta a otros deportes que también necesitan habilidad en el manejo de la pelota.

Las normas reglamentarias de este deporte obligan al jugador a golpear la pelota sin posibilidad de cogerla. Esto puede resultar complicado al principio, hasta que el jugador se acostumbra a colocar sus extremidades superiores en la posición más idónea para golpear la pelota. Después resulta ser un deporte apasionante.

¿CÓMO SE JUEGA?

Cada acción de juego se contabiliza como punto. Los partidos van a 3 sets ganados de 25 puntos cada uno.

Hay una serie de reglas básicas que hay que respetar:

- ✓ Se pueden dar hasta 3 toques a la pelota antes de pasarla al campo contrario.
- ✓ Un jugador puede golpear el balón con cualquier parte del cuerpo.
- ✓ Un jugador no podrá tocar la pelota dos veces seguidas.
- ✓ Si el saque toca la red y pasa al campo contrario, es válida.

BALONCESTO

DATOS SOBRE MEDIDAS, REGLAMENTO…

La cancha de baloncesto tiene unas dimensiones de 28 m de larga x 15 metros de ancha. El aro está colocado a 3,05 m de altura.

Se juega durante 4 cuartos de 10 minutos cada uno. Entre cada uno de ellos hay un descanso. Cuando el balón ha salido fuera del campo, cuando hay una falta personal, u otras situaciones, el reloj se para, y no está corriendo el tiempo.

La mejor liga del mundo es la NBA, que se juega en Estados Unidos.

Los jugadores son muy altos. Distinguimos los siguientes:

- ✓ Base: es el más bajo del equipo, el que mejor bota la pelota y el más rápido. Es el que, normalmente, cruza el campo botando la pelota.
- ✓ Alero: es un jugador más alto, suele tener un buen tiro exterior y suele ser bastante habilidoso.
- ✓ Pivot: son los jugadores más altos. Suelen sobrepasar los 2,05 m de altura. No suelen ser habilidosos botando. Son los más lentos del equipo.

Gana el equipo que más puntos haya metido cuando se acabe el tiempo.

En una misma jugada se pueden conseguir canastas de 1,2, 3 ó 4 puntos.

FUTBOL SALA

DATOS SOBRE MEDIDAS, REGLAMENTO…

La cancha de fútbol sala tiene unas dimensiones de 40 m de larga x 20 metros de ancha.

Se juega durante 2 tiempos de 20 minutos cada uno a reloj parado. Entre cada uno de ellos hay un descanso.

Los jugadores de fútbol sala son muy habilidosos con el balón en los pies, mucho más que en el fútbol "grande". Según donde jueguen, se llaman así:

- ✓ Portero: como en el fútbol, es el único que puede tocar el balón con las manos.
- ✓ Cierre: es el jugador que está más cerca de la portería que tenemos que defender.
- ✓ Alas: son los jugadores que juegan en las bandas. Está el ala izquierda y el ala derecha.
- ✓ Pivot: es el jugador que juega más arriba, lo que en el fútbol sería el delantero centro.

Aunque inicialmente tengan estas posiciones, en el fútbol sala, constantemente están rotando, por lo que van variando sus posiciones.

FUTBOL

DATOS SOBRE MEDIDAS, REGLAMENTO…

El campo de fútbol tiene unas medidas que oscilan. El largo del campo puede ir de 90 a 120 m, el ancho puede ir de 45 a 90 m, siempre que el campo no sea cuadrado..

Se juega durante 2 tiempos de 45 minutos cada uno a reloj corrido. Entre cada ellos hay un descanso de 15 minutos.

Según donde jueguen los jugadores, se llaman así:

- ✓ Portero: es el único que puede tocar el balón con las manos.

- ✓ Defensas : son los jugadores que están más cerca de nuestra portería. Los que juegan en las bandas son los laterales (izquierdo y derecho), los que juegan en el centro se llaman centrales.

- ✓ Centrocampistas: son los jugadores que se colocan entre los defensas y los delanteros. Los que juegan en las bandas se llaman interiores, los del centro mediocentros o mediocampistas.
- ✓ Delanteros: son los jugadores que juegan más cerca de la portería rival. Son los máximos goleadores del equipo.

BÁDMINTON

DATOS SOBRE MEDIDAS, REGLAMENTO…

El campo de badminton está dividido en dos por una red de 1,55 metros de altura.

No se juega hasta que pase un periodo de tiempo, sino hasta que el ganador haga un número de sets determinados. En hombres, un partido de badminton dura hasta que el vencedor gane tres sets de 15 puntos. En mujeres los partidos van a 3 sets de 11 puntos.

La raqueta es fina y ligera. El golpeo de la misma depende del movimiento de la muñeca, no del movimiento de todo el brazo como sucede en el tenis.

El volante tiene dos partes: las plumas (que sólo son de verdad en las competiciones) y el corcho o cabeza.

Al badminton se puede jugar 1 contra 1 ó en parejas.

RUGBY

DATOS SOBRE MEDIDAS, REGLAMENTO…

El campo de rugby se juega en un campo rectangular cuyas medidas básicas son de 100 m de largo y 70 m de ancho.

Las porterías de rugby son como las de fútbol, pero los postes son mucho más altos.

El balón tiene forma ovalada debido a que las primeras pelotas de rugby se elaboraban con vejigas de cerdo.

Los jugadores pueden: coger el balón, correr con el balón, patear el balón, pasar el balón hacia atrás y placar al jugador con balón.

Un jugador está fuera de juego si está delante de un compañero que tiene el balón.

¿CÓMO SE JUEGA?

El juego consiste en que dos equipos de quince jugadores cada uno, actuando conforme a las reglas y con espíritu deportivo, llevando, pasando, pateando y apoyando el balón en el suelo, consigan el mayor número de puntos posibles; aquel equipo qu obtenga el mayor tanteo es el vencedor del encuentro.

Se consiguen puntos mediante ensayos (dejar el balón en la línea de fondo del equipo contrario) ó pateando el balón y colocándolo entre los dos palos verticales. Los ensayos valen 5 puntos y los pateos valen 2 ó 3 puntos (según el tipo de pateo).

UNIHOCKEY

DATOS SOBRE MEDIDAS, REGLAMENTO…

Este deporte es el deporte rey en Suecia. Se juega con un palo de plástico llamado stick. Se juega con una bola que, a diferencia del hockey hierba, puede ser golpeada con ambas caras del stick (derecha e izquierda).

Por seguridad, está prohibido levantar el stick por encima de la rodilla. También lo está el poner la zancadilla o colocar el stick entre las pierns del contrario.

El campo mide de 35 a 45 m de largo y 18 a 22 m de ancho. Tiene dos porterías que no están pegadas totalmente a la línea de fondo, con lo que se puede pasar con la pelota por detrás de las mismas.

¿CÓMO SE JUEGA?

Se juega a tres tiempos de 20´cada uno de ellos, con un descanso de 5´ entre cada uno de ellos. El equipo que más goles mete es el que gana el partido.

Se juega con 5 jugadores y un portero cada equipo.

SI QUIERES MANTENERTE EN FORMA Y SANO,

¡¡¡¡¡¡ HAZ DEPORTE SIEMPRE !!!!!!