

GUIA DE VOLEIBOL

Esta guía es un apoyo al trabajo práctico desarrollado en clases, en ella encontraras los golpes básicos del vóleibol junto a los aspectos técnico de la correcta ejecución.

FUNDAMENTOS

RECEPCIÓN * Posición inicial baja, con brazos adelante extendidos y palmas hacia arriba.

* Tomada una palma sobre la otra y las muñecas hacia abajo.

Parte Técnica * Rodillas semi flexionadas.

Etapas * Cadera atrás.

- Preparación * Brazos extendidos antes, durante y después del golpe.

- Desplazamientos * Golpe con los antebrazos.

- Golpe * Golpear abajo el balón.

- Avanzar al objetivo * Atacar el balón.

* Cuerpo y brazos hacia el objetivo.

* Pierna adelante contraria, hacia donde va dirigido el balón.

* Mantener ángulos con los segmentos aproximadamente 90°, brazos y tronco, tronco y piernas y las rodillas.

* Desplazamientos laterales cuando la distancia es corta, uno a dos metros.

* Desplazamientos adelante y atrás.

Parte Táctica * Balón hacia posición 2-3 siempre ligeramente adelante del Armador.

* Balón pegado a la Huincha.

* Parábola del balón de 3 mts. Sobre el nivel de la red.

* Rotación del balón ligeramente hacia atrás.



GOLPE DE DEDOS * Pierna derecha adelante.

* Cadera ligeramente atrás.

* Brazos extendidos arriba al mismo nivel uno del otro.

Parte Técnica * Golpe sobre la frente.

Etapas * Pulgares atrás, siempre bajo el balón.

- Preparación * Dedos bien abiertos y formando un triángulo con los dedos

- Golpe índices y pulgares.

- Desplazamiento * Manos siempre salen sobre la cabeza.

- Avanzar al objetivo * Tocar suave el balón y no golpearlo.

* No pellizcar el balón.

* Golpe de frente hacia el objetivo.

* No cruzar los brazos después del golpe.

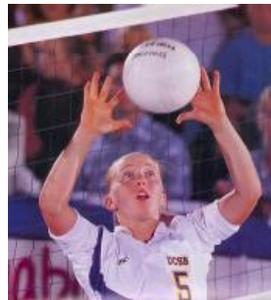
* Avanzar con el golpe.

Parte Táctica * Balón sin rotación o giro, después del golpe.

* Levantada hacia adelante.

* Parábola del balón larga entre golpe y objetivo.

* Definición de la trayectoria.



SAQUE TENIS * Posición cómoda y de concentración, más o menos cuatro segundos.

* Adelante la pierna contraria a la de golpe.

* Cuerpo de frente hacia el objetivo.

* Brazo de lanzamiento extendido adelante con el balón.

* Brazo de golpe extendido, arriba y atrás.

* La vista siempre en el balón.

* Lanzamiento bajo o corto (máxima altura la del brazo de golpe)

Parte Técnica adelante del hombro del brazo de golpe y sin rotación.

Etapas * El golpe adelante, arriba con el brazo prácticamente extendido.

- Preparación * La palma de la mano atrás del balón, con los dedos juntos.

- Lanzamiento del balón * El golpe tiene que ser avanzando con el pie de atrás, nunca

- Golpe avanzar con el pie de adelante, por que el balón se queda

- Entrada a la cancha atrás y el saque sale hacia arriba.

* Entrar rápidamente a la cancha, prácticamente con el golpe y seguir atentamente el juego.

* El balón debe salir sin rotación sobre su eje.

Parte Táctica * Saque corto.

* Saque largo, rasante, que pase más o menos a un metro sobre la red.



REMACHE * Lo más importante son los últimos dos pasos, el penúltimo lo más largo, rápido y bajo. El último paso debe ser igual y quedar ligeramente adelante con la punta del pie hacia adentro, para utilizarlo como freno.

* Doblar las piernas aproximadamente 100°.

* El salto debe ser hacia arriba.

Parte Técnica * Brazos extendidos desde atrás, abajo, al centro y arriba, durante las etapas del salto, para lograr un mayor y mejor impulso y perfecto

- Preparación equilibrio.

- Desplazamiento * El golpe debe ser adelante y arriba del balón.

- Salto * La mano debe estar sobre el balón, amoldada a la superficie de

- Golpe éste.

- Caída * Golpe frente y arriba del hombro de ataque.

* Brazo extendido al momento del golpe.

* Cuerpo de frente a la red.

* Pegar en dirección de la carrera.

* Concepto: correr, subir, pegar.

* Subir el brazo izquierdo al mismo tiempo que el derecho por razones de equilibrio.

* En el momento del golpe, bajar el brazo izquierdo y meter el hombro del brazo de ataque.

* Llevar el brazo de ataque atrás sin bajarlo, no más abajo del nivel del hombro.

* La caída debe ser prácticamente en el mismo lugar de salto y en la punta de los pies, además flexionar las rodillas para amortiguar el impacto de la caída.

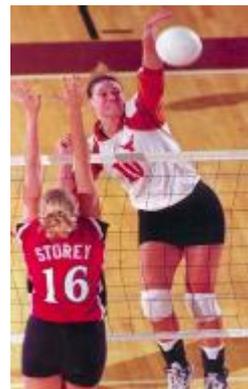
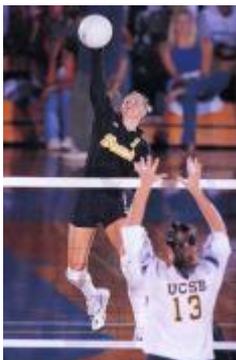
* Englobar el balón con la palma y movimiento de la muñeca para que la rotación de éste sea hacia adelante y abajo.

* En el momento del golpe, tirar la cadera hacia atrás.

Parte Táctica * Dirigir el balón hacia diferentes posiciones (5-6-1).

* Realizar diferentes tipos de ataques, segundos y terceros tiempos.

(Además saber diferenciarlos e identificarlos)



CENTRO EDUCACIONAL SANTA ROSA DEL SUR
COMUNA DEL PINTANA
DEPARTAMENTO DE EDUCACION FISICA

BLOQUEO * Mirar atentamente la trayectoria del balón en el campo contrario.

- * Mantener los ojos siempre abiertos en el momento de saltar.
- * Dedos bien abiertos, formando una W con los pulgares e índices.
- * La separación de los pies, más o menos el ancho de la cadera.
- * La separación de la red debe ser más o menos de 30 cm. Entre la línea central y la punta de los pies.
- * Las piernas flexionadas unos 100° aproximadamente y mantener los talones levemente levantados.

Parte Técnica * Codos ligeramente juntos al frente y arriba, manteniendo las Etapa manos sobre la cabeza.

- Preparación * Saltar estirándose arriba invadiendo el campo contrario con las
- Marcar manos, dejando la cadera atrás y endureciendo los abdominales.
- Salto * La cabeza queda entre medio de los brazos.
- Bloqueo * Los brazos siempre se mantienen en alto sobre la cabeza, aun-
- Caída que se realice un bloqueo con desplazamiento lateral, con o sin carrera.
- * Bloqueo con desplazamiento lateral hacia la derecha e izquierda, sin cruzar los pies;
- 1 paso y salto
- 2 pasos y salto
- 3 pasos y salto
- * Saber cuando saltar, según sea el tipo de ataque del rival.



Claudio Espinoza Casanova
Profesor de Educ. Física