

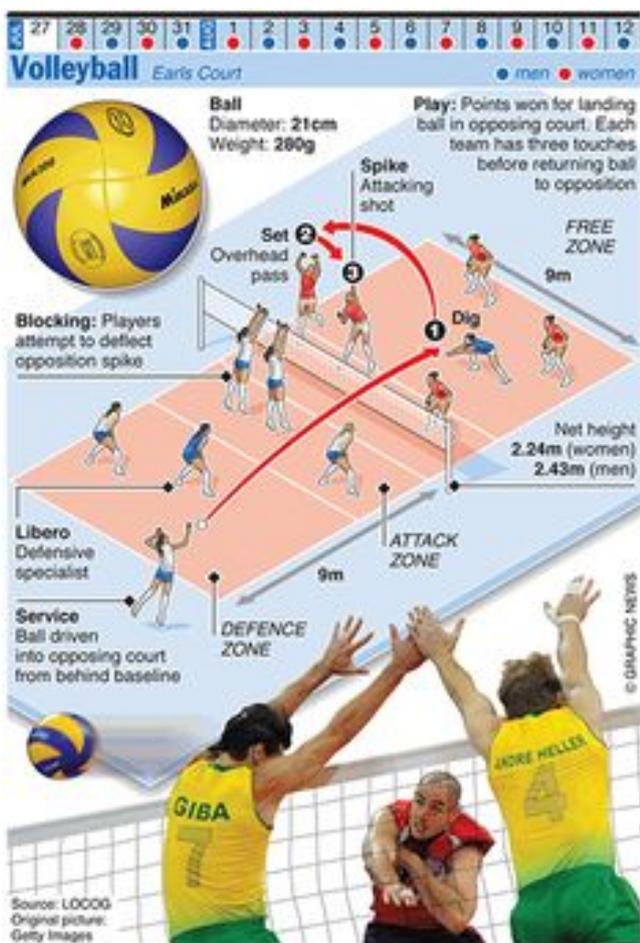
PROPÓSITO:

Que los estudiantes identifique el gesto de los diferentes tipos de saques en el voleibol que nos permitan realizar una correcta ejecucion

MOTIVACIÓN:

Estimados estudiantes, en la siguiente guía va a encontrar actividades que se van a realizar durante las próximas dos semanas, dentro de la misma van a encontrar los textos o contenidos con el fin de apoyar el desarrollo de la misma y favorecer la comprensión del tema.

- observa el video y la imagen
- Que movimientos se están ejecutando



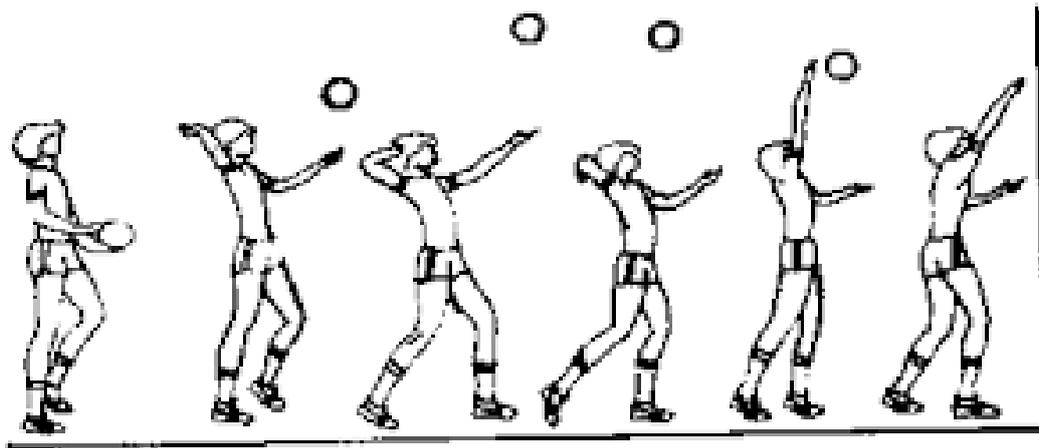
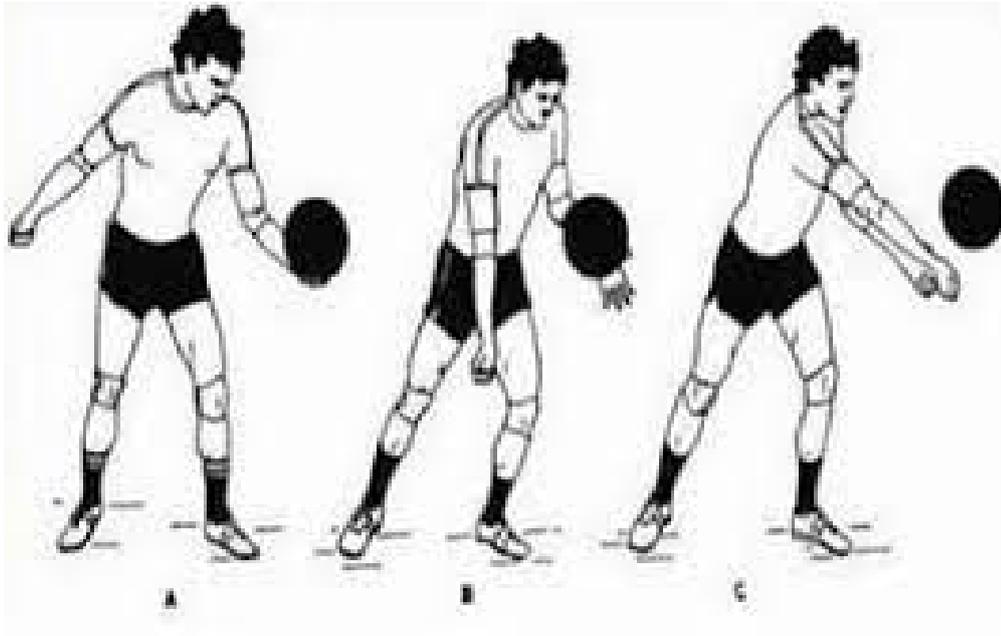
EXPLICACIÓN:

DOMINIO DEL BALON EN EL VOLEIBOL

Manejo del balón de voleibol

Se emplean diversas técnicas para impulsar el balón en distintas situaciones del juego. En todas ellas el balón debe ser golpeado.

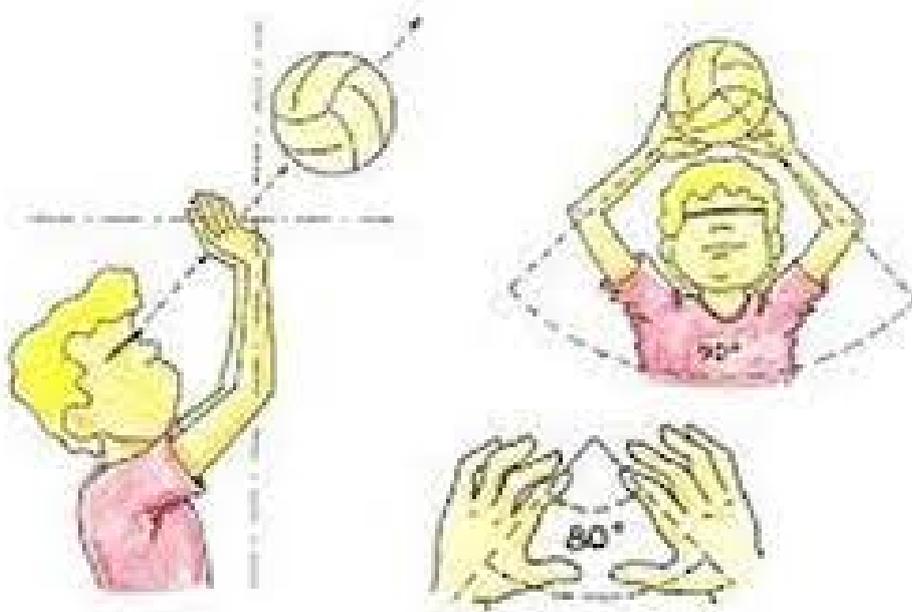
Saque: la acción de poner en juego el balón, lanzando o soltando el balón y golpeando con la mano. Su finalidad principal es ofensiva, marcar punto al contrario, o dificultar al máximo la recepción por parte del contrario. Está totalmente prohibido darle al balón con cualquier otra extremidad del cuerpo.



Golpe bajo, de antebrazos : unidas las manos por el dorso y ayudado por la flexión de las piernas, el balón es golpeado desde abajo hacia arriba por ambos antebrazos logrando así un rebote vertical con una gran elevación. Es la forma habitual de realizar la **recepción** del saque.



Toque de dedos o voleo: el balón se pasa utilizando suavemente las manos, por encima de la cabeza y con las yemas de los dedos hacia arriba; impulsándolo en la dirección deseada pero sin agarrarlo ni lanzarlo.



Remate: acción que pone fin a una jugada ofensiva. El jugador corre, salta y golpea el balón por encima de la red tirando el balón contra el suelo.



Bloqueo: toda acción destinada a interceptar el ataque del equipo contrario, saltando junto a la red, con los brazos alzados y sin meterlos en el campo contrario. Está prohibido bloquear el saque adversario.

Hay tres posiciones fundamentales:

Alta: posición relativamente levantada, con los pies arriba ligeramente separados, uno delante del otro, y las rodillas levemente flexionadas. Es la que coloca al cuerpo con mayor extensión del tronco y piernas, utilizable para pases y para recepciones arriba de la cintura.

Media: posición intermedia. Respecto a la posición anterior varían las rodillas y tobillos, que se flexionan más. Se debe elevar el talón del pie retrasado. La posición media es la más utilizada y se manifiesta tanto en la espera de un balón como del momento del contacto con el mismo, la extensión del tronco y piernas no es total ni leve sino intermedia.

Baja: posición relativamente agachada. Se flexionan y separan aún más las piernas. Del pie retrasado se elevan el talón y la planta, quedando apoyado en la punta. Esta posición permite un desplazamiento casi nulo. Si la pelota llega a caer en el suelo es punto para el lado contrario

El saque en el voleibol. Todo sobre este golpe.

Saque en voleibol. Definición y técnica.

El saque o servicio pone el balón en juego y no tiene mayor objetivo que el de dificultar la realización del ataque rival o en caso más concretos, llegar a conseguir un punto directo.

Cada punto se inicia de esta forma, con un saque desde la línea de fondo, que es la más alejada a la red.

Una de las características del saque es que el restador, no podrá volver a participar en la elaboración del juego de su equipo en esos momentos, por lo que es importante determinar bien dónde queremos hacer llegar el balón.

Dicho esto, **la táctica radica en buscar los espacios libres, los jugadores que peor recepción tengan, jugadores que acumulan errores en el partido, al que mejor remata, para que no**

pueda participar en ese ataque, etc.

Un buen sacador es aquel que conoce y maneja las distintas técnicas y tipos de saques que existe, dificultando así la recepción por parte del equipo rival.

Por ello a continuación describiremos los principales **tipos de saque o servicio en el voleibol**

Tipos de saque en voleibol.

Saque de abajo voleibol. Saque de seguridad.

Se usa sobre todo en **niveles más principiantes o amateurs.**

No requiere la técnica de los otros saques, sobre todo de los que son por arriba.

En cuanto a la forma adecuada de hacerlo, pondremos el pie del lado contrario al brazo con el que vamos a golpear ligeramente adelantado.

Si somos diestros, vamos a golpear con la derecha por lo que adelantaremos un poco el pie izquierdo.

Siguiendo con el ejemplo, cogerías la pelota con la mano izquierda y golpearías con la derecha. Aprovecha el movimiento del cuerpo de atrás hacia adelante para imprimirle velocidad a la pelota.

Siempre **intentando darle en la zona céntrica**, ya que si golpeamos por los laterales existirá la posibilidad de que echemos el balón fuera.

El golpeo debe ser con la palma de la mano o con el puño.

Saque lateral por debajo

En este tipo de saques nos colocaremos **lateralmente a la valla y de frente a la línea lateral.**

Los pies a la altura de los hombros, el brazo con el que golpea firme y ligeramente flexionado, la mano igualmente algo flexionada pero la palma firme. Las piernas también flexionadas.

El balón lo sostenemos con la mano no dominante y el brazo con el que golpearemos lo echamos hacia atrás.

Lanzamos el balón hacia arriba y el brazo con el que golpeamos lo desplazaremos de atrás hacia delante golpeando a la altura de la cintura.

Saque de tenis o por arriba en voleibol.

Este es el saque **más común a un nivel medio-avanzado.**

Como su nombre indica, se **realiza por encima del hombro o de la cabeza, es decir, por arriba.**

Dependiendo del efecto y la potencia, entre otras cosas, se dividirá en saque flotante, saque tenso, etc.

El jugador deberá colocarse **de frente a la red**, con el pie no dominante más adelantado y ambos pies a la altura de los hombros.

El balón normalmente es sujetado solo por un solo brazo, que estará extendido y sostendrá el balón la

mano no dominante.

Se lanza la pelota **más de un metro hacia arriba y hacia la mano que va a golpear.**

El brazo con el que se va a golpear deberá estar semiflexionado.

Saque con salto.

El saque con salto en **voleibol** es el **saque más espectacular, difícil, arriesgado y a la vez efectivo de los que existen.**

Empezó siendo un **riesgo** que se tomaba en determinadas circunstancias, pero hoy en día todos los equipos tienen especialistas en este tipo de salto.

Su principal característica es esa, **tienes muchas posibilidades de que sea un punto directo pero también de fallarlo.**

Suele hacerse cuando la defensa del equipo contrario es muy buena bloqueando y hay que arriesgar más con un saque potente.

Se debe lanzar la pelota más alta que para el resto de saques, también echarla unos pasos por delante de donde se sitúe el sacador (por lo que deberemos colocarnos un trozo por detrás de la línea), la muñeca debe estar rígida y contactar con la pelota en la parte más alta posible y con la mayor potencia posible.

Pasos a seguir:

1. **Colocar el balón** en la mano no dominante y lanzarlo hacia arriba y hacia delante.
2. **Coger impulso** con ambos brazos extendiéndolos hacia atrás y hacia delante mientras caminas hacia delante con el pie no dominante.
3. **Salta arriba fuerte y contactar en la parte más alta** con la mayor potencia, golpea con la palma y continúa el movimiento con el resto del brazo.

Saque flotante.

Este tipo de saque tiene un **objetivo** claro, **romper la trayectoria normal del balón, su efecto natural, y por lo tanto aumentar la dificultad de recepción del rival.**

En el aire puede moverse hacia la derecha, izquierda o caer.

El truco está en golpear justo detrás de la pelota, para evitar que haya efecto.

La técnica completa sería lanzar el balón con el brazo ligeramente en extensión. Por encima de la cabeza y un poco hacia delante.

El brazo ejecutor tiene una función clara y es que su recorrido sea corto, ya que debemos extender el brazo explosivamente al buscar el balón pero frenarlo justo en el momento del golpeo.

Un tip importante que **la mano debe estar rígida, incluso pudiendo golpear con el puño.**

Es un tipo de saque que puede parecer complicado pero eficacia probada.

EJERCICIOS:

EJERCICIO:

Para poner en práctica lo que estamos aprendiendo, los invito a desarrollar las siguientes actividades que se proponen a continuación:

OBSERVA EL VIDEO Y REALIZA LOS EJERCICIOS Y ENVIA TU VIDEO AL MI CORREO INSTITUCIONAL

DESCARGAR LA SIGUIENTE GUIA:

[a831072c74-dominio-y-sques-en-el-voleibol-decimo.docx](#)

Actividad

1. Realiza un mentefacto de los tipos de los saques, recepcion y remates en el voleibol
2. Realizar el grafico del gesto de como se realiza los diferentes tipos de saques
3. Realizar los dibujos de los gestos de como dominar el balon con antebrazos
4. Investigar que es la recepción y pase

EVALUACIÓN:

se evaluan los videos, mente facto

Va a reflexionar respecto a cómo se sintió y qué tanto aprendió en el desarrollo de esta guía didáctica:

¿Qué aprendió?

¿Qué le gustó?

¿Qué se le dificultó?

BIBLIOGRAFÍA: