

El Voleibol

Motivación

• ¿Qué observar en la imagen?

- En la imagen podemos observar la cancha de voleibol y las posiciones de algunos jugadores y los tipos de saque entre otros.

• ¿Qué movimientos se están ejecutando?

- Observamos los tipos de saque y las posiciones de los jugadores.

Ejercicios

1. Realiza un esquema conceptual de los tipos de posición en el voleibol.

Posiciones Básicas

Actitudes que se toman en campo de juego con el objeto de atacar el tiempo de vuelo de un movimiento determinado

Posición Media

Posición Alta

Posiciones Básicas

Actitudes que se toman en el campo de juego con el objetivo de atacar el tiempo de reacción en un movimiento determinado.

Posición Media

Se emplea como Punto de Partida para los dos tipos de pase o cuando se tiene segura una próxima acción en el juego de ataque.

Posición Alta

La adopta el jugador que ~~está~~ ^{está} en acción de forma inmediata, es decir, para aquellos jugadores implicados en acción y especial en Bloqueo.

Posición Baja

Se emplea en la recepción y defensa en campo las piernas se flexionan completamente.

Desplazamiento

Utilizados para ser rápidos para desplazamientos más cortos de la posición ejecución de cualquier g.T.

Pase de dedos

El Pase de dedos es de los elementos básicos del voleibol. Entre las diversas formas de pase delante o frontal, por detrás, lateral y de suspensión.

Pase Antebrazo

Se utiliza para recibir la pelota y dirigirla al lugar del receptor tiene sentido fundamentalmente ante un servicio o ante un remate del equipo contrario.

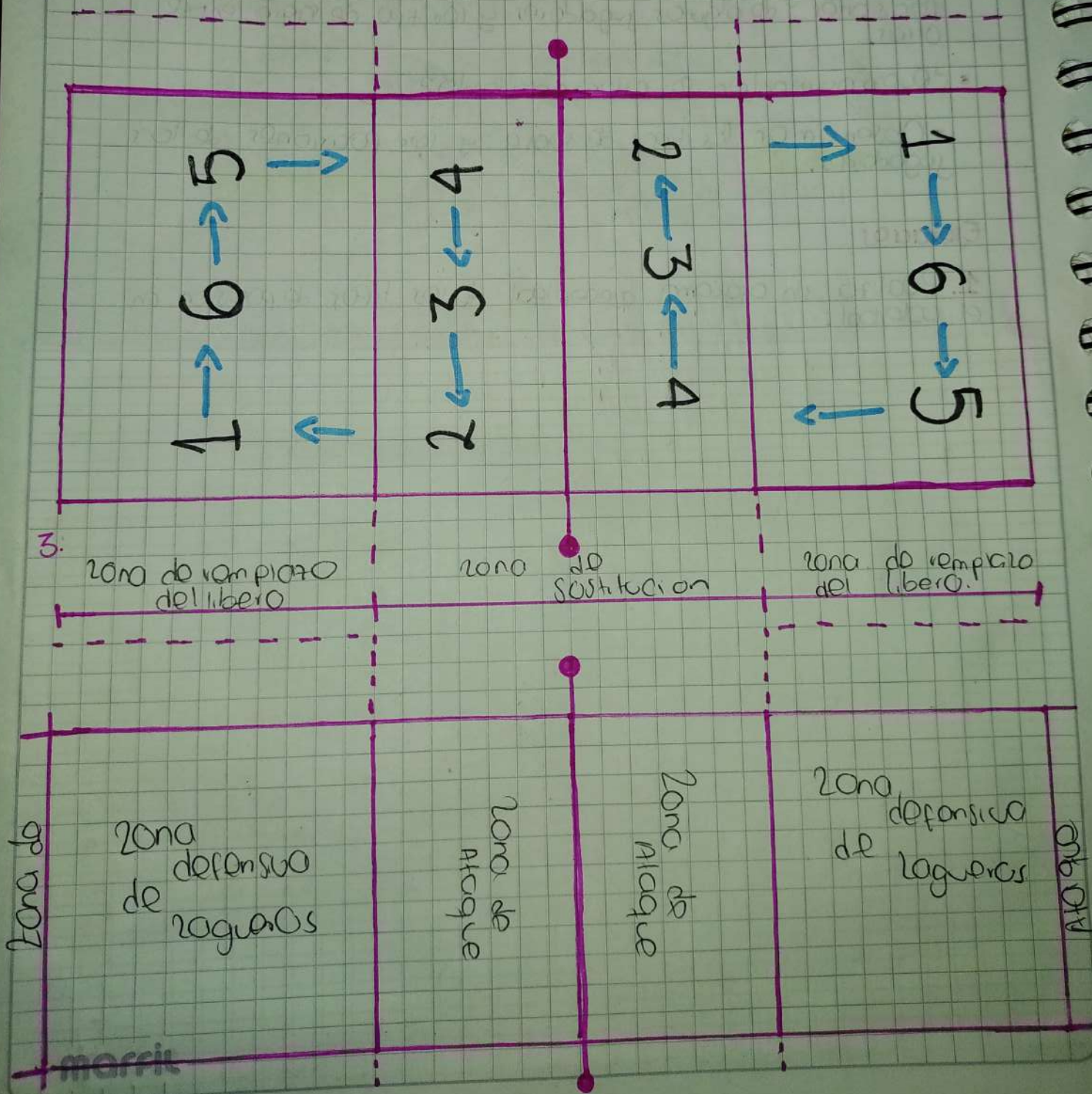
Servicio

Es la forma técnica de poner el balón en juego. Debe ser considerado como la primera acción de juego y de ataque.

Remate

Es el elemento más completo del voleibol ya que se debe resolver en él tanto los problemas técnicos de golpe.

2. Explique gráficamente en qué consiste la rotación cubre los jugadores en el campo de juego.



4.

Definición

→ Es un jugador defensivo que puede entrar a salir continuamente del campo sustituyendo a cualquiera de los otros jugadores cuando por rotación se encuentran en posición defensiva.

El libero

Características

- No puede ser capitán del equipo ni del juego.
- No puede sacar.
- No puede bloquear ni hacer tentativo.
- No puede completar un golpe de ataque.
- Puede realizar un pase de dedos en la zona de frente o zona de delanteros.

Función

→ Es cubrir el puesto de los jugadores atacantes, generalmente muy altos que ofrecen por ello mal rendimiento en recepción.

5. Explica cuál es la posición correcta para la recepción el bloqueo y el remate.

• **Recepción:** Las palmas de las manos deben ir mirando hacia el frente, se utiliza todo el cuerpo en el momento de la recepción los brazos deben hacer un movimiento hacia abajo para amortiguar la fuerza del saque que se va a recibir. Las piernas no se extienden, todo el movimiento se debe realizar en posición baja.

• **Bloqueo:** Las manos deben ubicarse a la altura del pecho, y el cuerpo debe estar separado de la malla mínima a 50 cm. El despegue se debe hacer partiendo en la posición fundamental media, se debe escribir un arco con el cuerpo, brazos hacia adelante pasando la malla los pies hacia la parte frontal.

• **Remate:** El jugador en salto envía frontalmente el balón con fuerza al campo contrario buscando lugares mal defendidos, o contra los propios jugadores contrarios en condición de velocidad o dirección tales que no le puedan controlar y el balón vaya afuera.