

DOMINIO Y SAQUES EN EL VOLEIBOL

DIANA ROCIO IBARRA MURILLO

WILLERMAN TIERRADENTRO PEREZ

I.E MIGUEL DE CERVANTES SAAVEDRA

EDU. FISICA

10-1

IBAGUE

2021

DOMINIO Y SAQUES EN EL VOLEIBOL

MOTIVACION

- Que observas en la imagen

R1- podemos observar todos los dominios que le podemos dar al balón, también observamos las medidas de la cancha de la red y como es el uniforme de los jugadores

- Que momentos se están ejecutando

R2- los diferentes saques que podemos hacer.

EJERCICIOS

- 1. Realiza un repertorio de los tipos de saques en el voleibol

Saque en vollo: Es el más espectacular, difícil, arriesgado y a la vez efectivo de los que existen. Su principal característica es esta, tienes muchas posibilidades de que sea un punto directo pero también de falloarlo, suele hacerse cuando el defensor del equipo contrario es muy bueno.

Saque lateral por debajo: El balón es sostenido con la mano derecha o izquierda delante y el brazo contrario se retira hacia atrás. Cuando el balón algo hacia arriba donde el brazo derecho se desplaza lateralmente desde atrás hacia delante golpeando el balón con la mano opuesta.

Saque de abajo: Se usa sobretodo en los niveles de principiantes o amateurs. No requiere la técnica de los otros saques sobre todo los que son por arriba.

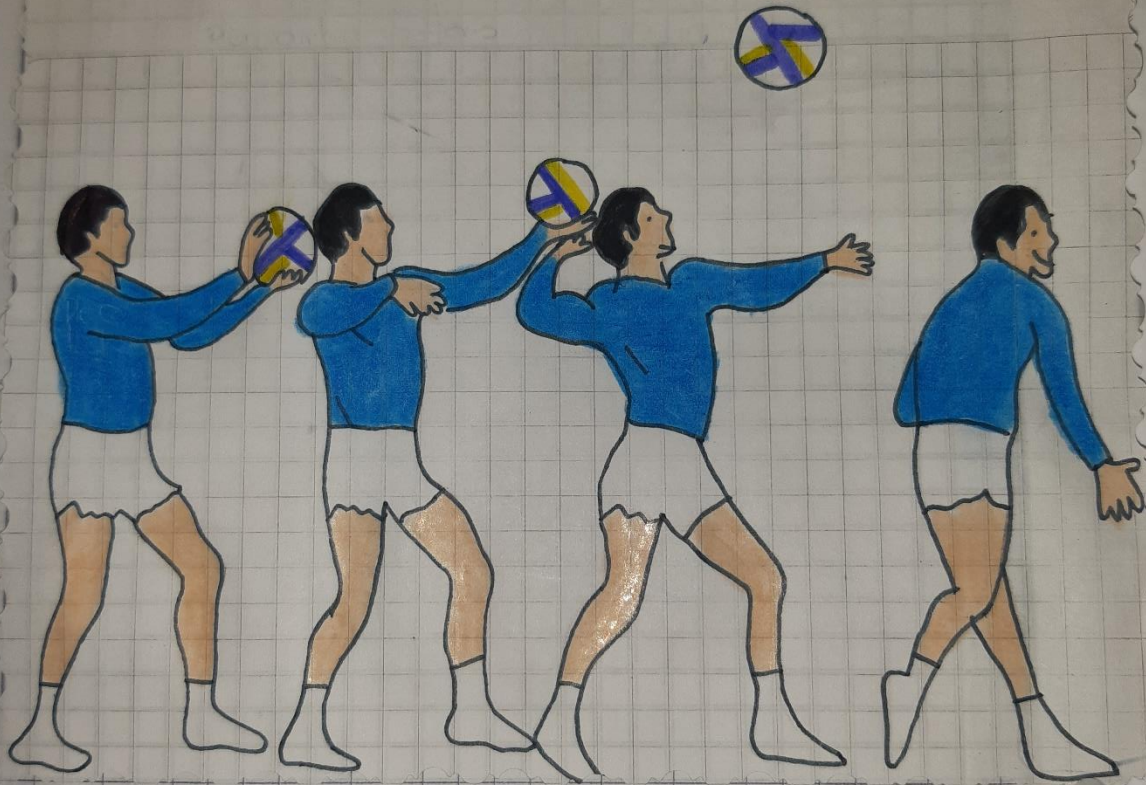
Tipo de Saque En el Voleibol

Saque flotante: Tiene el objetivo de romper la trayectoria normal del balón, su efecto lateral y por lo tanto aumentar la dificultad de recepción del rival. La técnica completa se alanza el balón con el brazo ligeramente en extensión por encima de la cabeza y un poco hacia adelante.

Saque de tenis o por arriba: Se realiza por encima del hombro o de la cabeza. Es decir por arriba. Dependiendo del efecto y la potencia entre otras cosas, se divide en saque flotante, saque tenso, etc.

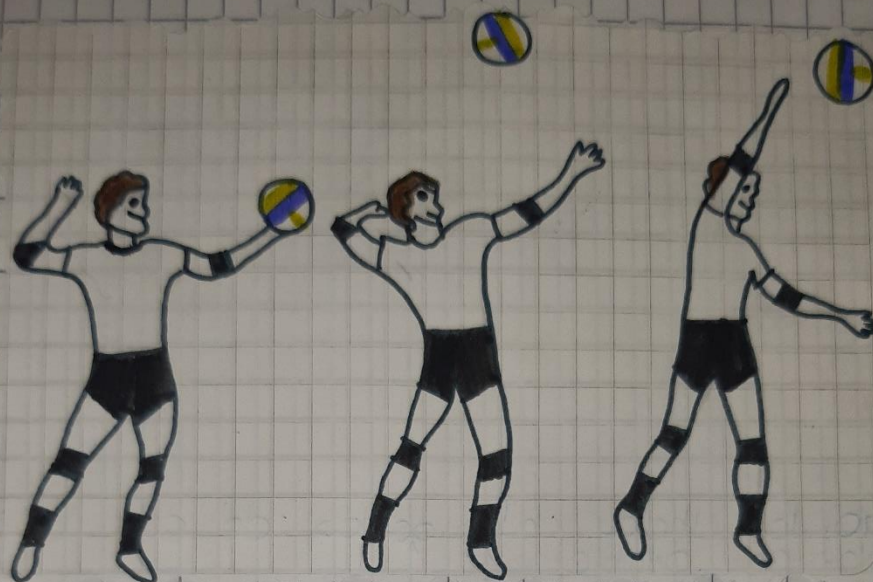
2. Realizar el gráfico del gesto de cómo se realiza los diferentes tipos de saques.

FOR AFFIDA



marfil

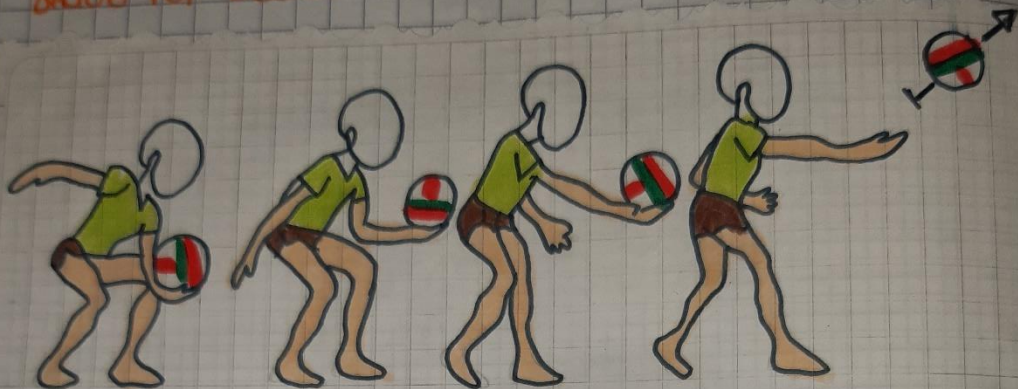
SAQUE FLUTANTE



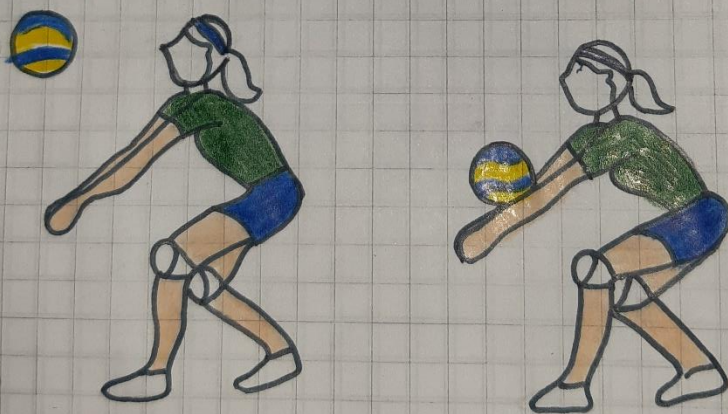
SAQUE FLUTANTE



¿CÓMO SE DEBE HACER?



3. Realizar los dibujos de los gestos de cómo dominar el balón con antebrazos.



4. investigar que es la recepción y pase

Recepción: Es el primer contacto que realiza un equipo para controlar el balón cuando no se encuentra en posesión del balón.

Pase: Es enviar el balón por arriba o golpearlo por abajo, la acomodada es organizar el pase para posteriormente atacar. El pase se puede efectuar hacia adelante, hacia atrás, lateral, con codo, en suspensión, con una mano o con golpe de antebrazo.

Evaluación

Que aprendió?

R1- cuales son los pases como se hacen y significado de recepción y pase

Que le gusto?

R1- Todo

Que se le dificulta?

R1- El video