

ROTACIONES Y POSICIONES EN EL VOLEIBOL

RUBEN SANTIAGO NOREÑA RAMIREZ

GRADO 10-1

I. E. MIGUEL DE CERVANTES SAAVEDRA

AREA EDUCACION FISICA Y DEPORTES

IBAGUE

SEPTIEMBRE

2021

MOTIVACIÓN



➤ Que observas en la imagen

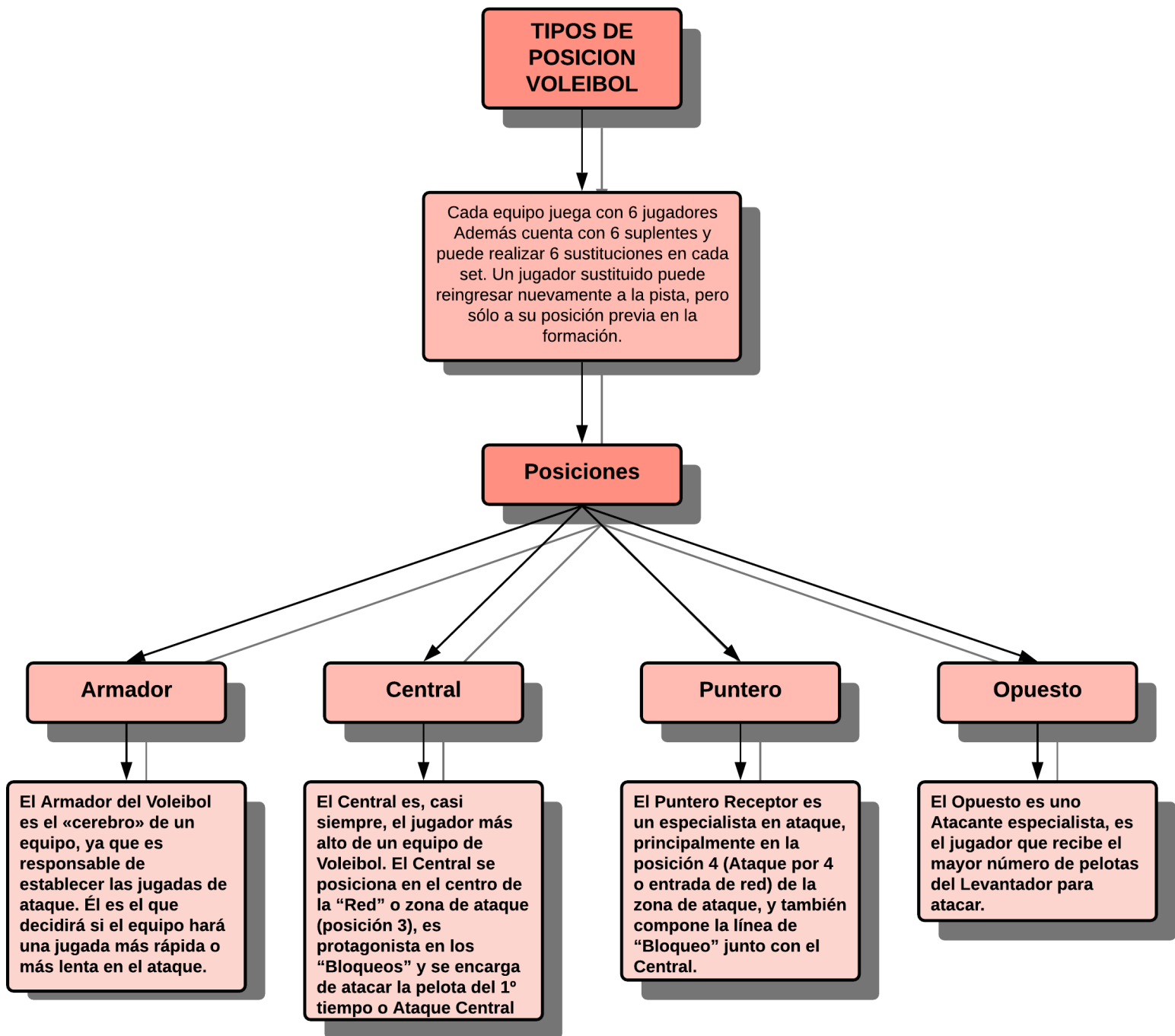
R/ En la imagen se observa la cancha de voleibol, los jugadores, cuantas capas tiene el balón de voleibol, el nombre de las líneas de la cancha, los tipos de recibos y sus rotaciones.

➤ Que movimientos se están ejecutando

R/ Cómo lo he dicho en la pregunta anterior, se ejecutan las recepciones de antebrazo, los bloqueos, los remates y su rotación cuando el equipo gana un punto.

EJERCICIOS

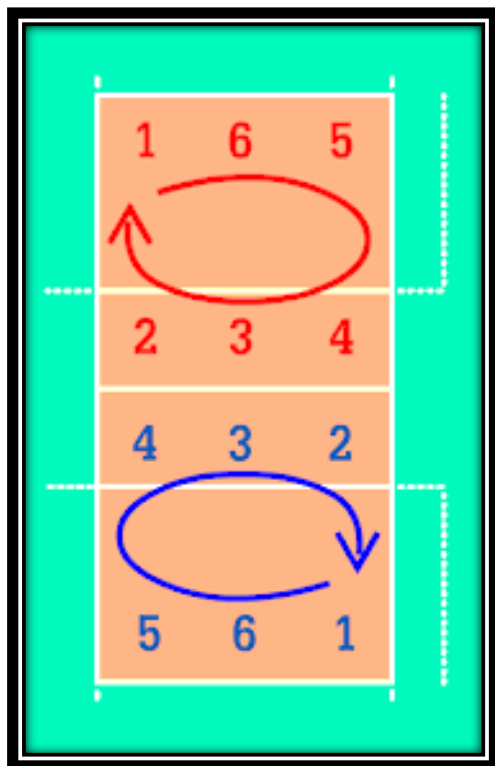
1. Realiza un esquema conceptual de los tipos de posición en el voleibol.



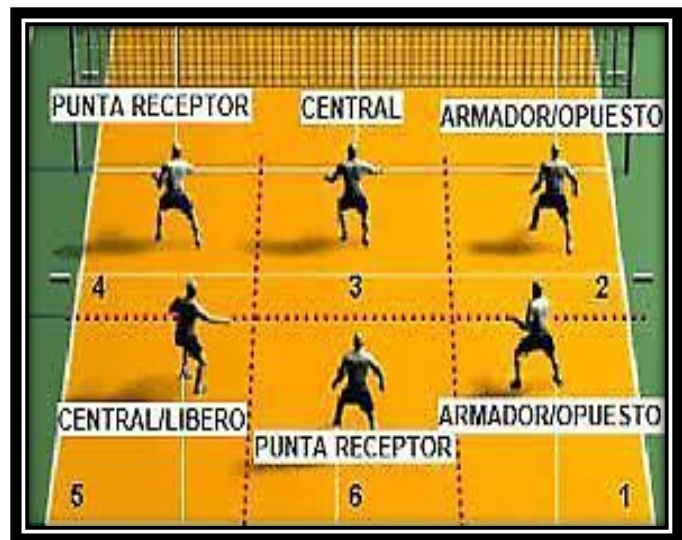
2. Explique gráficamente en que consiste la rotación y ubique los jugadores en el campo de juego.

- La rotación en voleibol es una acción mediante la cual los jugadores van rotando en las distintas posiciones del campo. Esto se hace que todos los jugadores estén en las distintas posiciones, tanto de delanteros como de zagueros.
- Los jugadores de cada equipo rotarán cuando saquen, es decir, cuando sean ellos los que pongan la pelota en juego. Mientras un equipo siga sacando sin perder punto, seguirá sacando sin rotar.
- El orden de rotación dependerá de la formación inicial y se hará en el sentido de las agujas del reloj.

**ROTACION EN EL
VOLEIBOL**

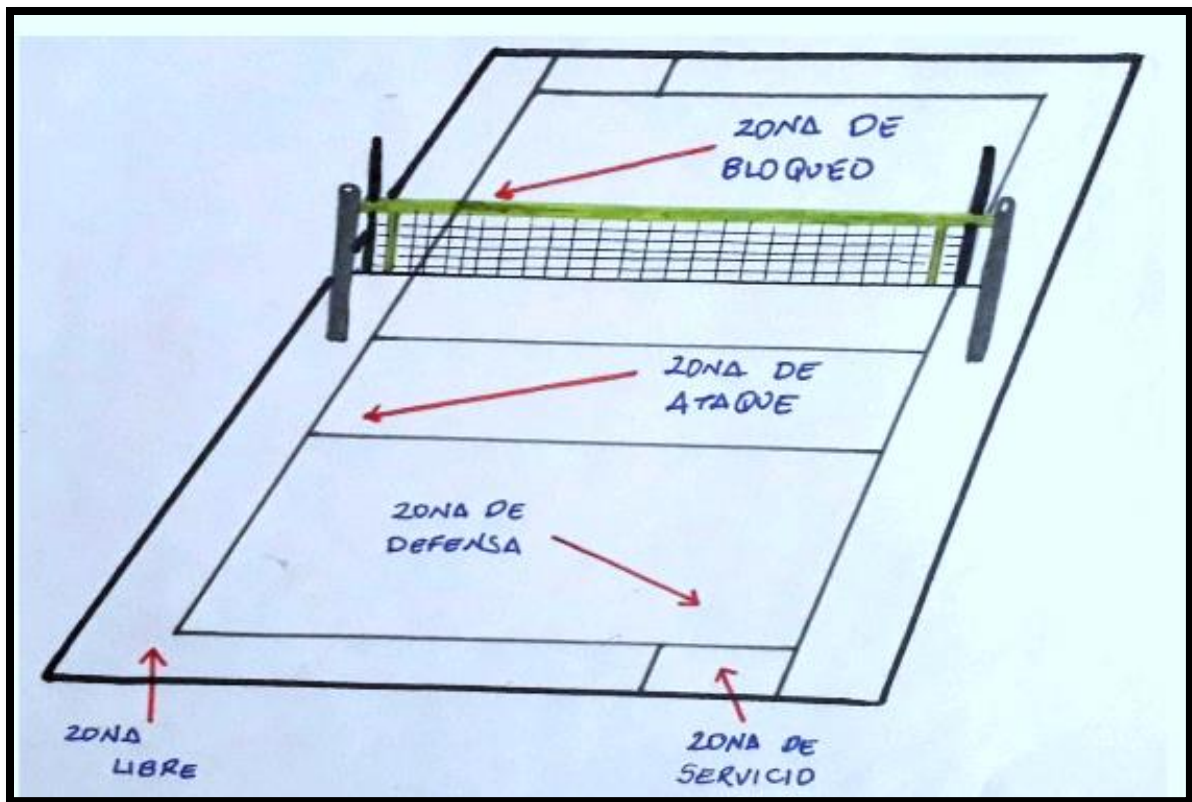


**UBICACION DE LOS JUGADORES
EN EL CAMPO DE JUEGO**



3. Dibuje en el campo las zonas de juego.

ZONAS DE JUEGO EN EL VOLEIBOL



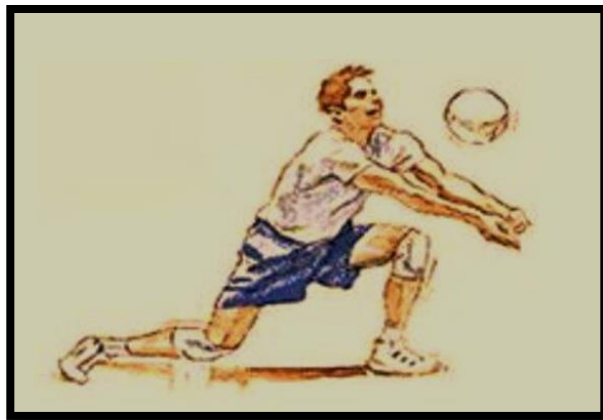
4. En un cuadro sinóptico escribe las funciones del libero en el juego.



5. Explica cuál es la posición correcta para la recepción, el bloqueo y el remate haz un dibujo alusivo a cada uno.

POSICION CORRECTA PARA LA RECEPCION

Lo importante en **LA RECEPCION**, es adoptar la posición básica con mayor flexión de rodillas y los brazos relajados, esto en cuanto al trabajo individual; pero en el trabajo colectivo es necesario adoptar una formación de manera que no reciba el armador, recibir los balones que vienen directamente o a nuestra derecha, nunca los que vienen hacia nuestra izquierda y por ultimo no realizar movimientos dudosos, ya que pueden confundirse los compañeros.



POSICION CORRECTA PARA EL BLOQUEO

El jugador salta con los brazos flexionados y en el momento del ataque hace una violenta extensión. La mejor manera de hacer **EL BLOQUEO** es saltar con los brazos extendidos y si el atacante toca la pelota suave baja rápidamente los brazos para estar en condiciones de elaborar una nueva jugada de ataque.



POSICION CORRECTA PARA EL REMATE

El éxito en **EL REMATE** depende de que el equipo se organice y que exista una buena interacción entre los colocadores y los atacantes. Hay que observar continuamente a los jugadores del contrario, sobre todo a los bloqueadores.

El jugador atacante debe tener una gran fuerza, resistencia y destreza en el salto, así como mucha fuerza para el golpe.



EVALUACIÓN

¿Qué aprendió?

R/ Aprendí todo lo que son los jugadores de voleibol, cómo debe hacer bien un pase, cada cuanto debe hacer una rotación durante un partido y la función del libero en un partido.

¿Qué le gustó?

R/ Ahí me gustó un poco la parte de la motivación, porque ahí muestra casi todas las cosas que tiene el voleibol, cuantas capas tiene el balón, muestra sus rotaciones y sus formas de pases.

¿Qué se le dificultó?

R/ Este tema fue muy fácil ya que yo entreno voleibol, entonces yo tengo todo claro cómo se debe hacer una rotación, cómo se debe pasar bien y cuantos pases máximos se deben hacer.