

INSTITUCION EDUCATIVA MIGUEL DE CERVANTES SAAVEDRA

NOMBRE

NEYI MICHELL AGUDELO ÑUSTES

GRADO

10-2

PROFESOR

WILLERMAN TIERRADENTRO PEREZ

ASIGNATURA

EDUCACION FISICA Y DEPORTES

TEMA

VOLEIBOL 2

FECHA

28/08/2021

Sábado 28 de Agosto de 2021

EL VOLEIBOL

PROPÓSITO

Identificar el gesto de los diferentes tipos de saques en el voleibol que nos permitan realizar una correcta ejecución.

MOTIVACIÓN

- Observa la imagen y el video
- Que movimientos se están ejecutando.

Imagen

En realidad hay muchos movimientos, pero claramente podemos evidenciar un remate, un saque, una recepción, una defensa, un pase, entre otras y todas están repartidas alrededor de toda la cancha, una ataque.

video

El video es muy interesante, es inspirador, inspirador por que hace que el voleibol, se vea apasionado, interesante, y aqui podemos evidenciar pases, remates, saques, defensas, recepciones, entre otros que aún no conozco, hay muchos movimientos de los que no tengo conocimiento.

EXPLICACIÓN

A continuación mencionamos los diferentes saques, manejo del voleibol, remates y todo lo relacionado se estará haciendo en los ejercicios.

EJERCICIOS

- 1° Realizar un mentefacto de los tipos de saques, recepción 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 balón con antebrazos.
- 4° Investigar que es la recepción y pase.
- 5° Hacer un video haciendo los ejercicios y enviarlo al correo institucional.

Solución:

1° Mentefacto tipos de saques.

- Tipos de saques, Saque bajo, alto, saque de pendulo, saque de arriba y saque de potencia, Saque Flotante, saque de potencia.
- Remate, como es y como se ejecuta.
- Recepción que es y como se ejecuta.

TIRAS DE SAQUES, RECEPCIÓN, REMATES

Tipos de Saques

Saque Potencia

Colocarse dos o tres metros atrás de la línea de fondo y mira el área hacia la que quieres dirigir el balón, lanza el balón alto y hacia adelante con tu mano de golpeo muévete hacia el balón siguiendo sus movimientos con la mirada y acelera en tus últimos dos pasos antes de saltar, asegúrate de que no pisas la línea, ni la cancha por que se considera falta, salta hacia arriba y adelante arqueando el cuerpo y apuntando el brazo.

Saque Flotante

Colocarse tres metros por detrás de la línea, lanzar el balón y saltar arqueando el cuerpo y apuntando el brazo hacia balón y preparado para golpear el balón fuerte, pero con la muñeca liviana, a la parte central del balón brevemente con la mano para mantener el brazo estirado, con la muñeca rígida, en el brazo tan pronto como haga contacto con el balón y no permitas que baje hasta las caderas, mantén el salto y no sigas el balón hacia adelante para obtener el efecto flotante, quedas suspendido en el aire.

Saque bajo

Colocarse en cualquier parte detrás de la línea durante el saque

- no puedes pisar la cancha, ni siquiera la línea, orienta los hombros hacia la red, dobla las rodillas ligeramente y lleva el pie débil hacia adelante, mantén el balón en la mano, mantén el balón frente a ti en línea con tu otro brazo a la altura entre tus caderas y la cintura, el brazo debe estar ligeramente doblado, balancea el brazo y golpea por arriba.

Saque Alto

Para este saque extiende el brazo que tiene el balón y lanzalo al aire, tienes que lanzar el balón justo por encima de la cabeza levemente hacia adelante y en línea con tu otro brazo golpea el centro del balón con la palma de la mano lanzándolo hacia arriba y hacia adelante.

Saque Pendulo

Nos daremos 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 con la palma abierta. Los pies también flexionados. lanzamos el balón hacia arriba y el brazo lo desplazamos detrás a adelante a la altura de la cintura y golpearemos el balón.

Saque en Salto

Se debe lanzar la pelota más alta que para el resto de saques, también echarla unos pasos por delante de donde sitúe el sacador. la muñeca debe estar rígida y contactar con la pelota en la parte más alta posible y con la mayor potencia posible.

- Colocar el balón
- Coger impulso
- Salta arriba fuerte en lo alto.

RECEPCIÓN

la recepción es el primer contacto que realiza un equipo para construir su ataque cuando no se encuentran en posesión del saque, el pase debe dirigirse a la zona de colocación a altura.

REMATES

los fases del remate son carrera, salto, golpeo y caída, el primer paso es corto, el segundo más rápido y el tercero mucho más rápido, el remate es el principal gesto técnico de ataque en un equipo, es lo que culmina la fase ofensiva en una jugada.

2° Grafico de los tipos de Saque

- Saque de Potencia



- Saque alto



- Saque Flotante



- Saque Bajo



marfil

• Saque de Pendúlo



Forma lateral a la red

• Saque en Salto



3° Como dominar el balón con antebrazos.

Golpeo budo , 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.



4. Que es recepci3n y pase.

Recepci3n:

La recepci3n en el voleibol es el fundamento de desplazamientos que ayudan a controlar mejor las diferentes situaciones de juego. La t3cnica de recepci3n en el voleibol es uno de los fundamentos t3cnicos m3s importantes que un jugador debe controlar al momento de disputar un partido.

Este fundamento se encarga de neutralizar diferentes situaciones de juego, como con el ataque y el saque entre otras situaciones.

- Podemos decir que la recepci3n depende de tres aspectos:

- Movilidad
- Detecci3n del bal3n
- El contacto con el bal3n.

- Este fundamento t3cnico controla las siguientes situaciones de juego.

- El saque del equipo contrario.
- La defensa en primera y segunda l3nea.
- Se encarga de pase de transici3n hacia el colocador, normalmente por el libero.

Pase :

El pase es enviar el balón por arriba o golpearlo por abajo ; lo acomodada es organizar el pase para posteriormente atacar. El pase se puede efectuar hacia adelante, hacia atrás, lateral, con caída, en suspensión, con una mano, o con golpe de antebrazos.

- El pase es el primer toque efectuado por el equipo cuando el balón va a su mitad de la cancha.

Este pase se suele a través del titular, ya que los adversarios intentan mandar una bola fuerte y hacia el suelo.

Puede ser también hecho en forma de "toque" que es con un movimiento hecho con las dos manos tocando solo con las puntas de los dedos, en el cual la unión de los dedos pulgares e indicadores de las dos manos deben formar una especie de triángulo.

- Es muy importante hacer un buen pase porque es el quien dicta un ritmo de aquella Jugada.
- Un buen pase es aquel que mete la bola en el levantador en perfectas condiciones para que haga el segundo toque y levante hacia uno de los laterales finalizar la Jugada.

EVALUACIÓN

¿Qué aprendió?

Aprendí las diferentes formas de sacar la pelota en la cancha de voleibol, cuales son las posturas correctas del cuerpo para hacer estos saques, aprendí que es lo que no puedo hacer en un saque cuando se está ejecutando un juego, aprendí como podemos sacar la pelota desde diferentes posiciones y aprendí que para poder tener un juego optimo debo seguir las reglas.

¿Qué le gustó?

Me gusto el voleibol en general, me gustaron algunas formas de saque como lo son el remate, la recepción, el saque bado, entre otras, me gustan las posiciones en las que se pueden ejecutar, es muy chévere poder jugar con alguno de esos saques.

¿Qué se le dificultó?

Se me dificultó el poder dibujar y entender la diferencia de cada uno de las posiciones, es decir, la posición de saque alto y la posición de saque con salto, entre otras como lo potencias, las posiciones son un poco parecidas, entonces se me dificulto reconocerlas.

