remates y saques en el voleibol

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

tipos de saque

sauqe de abajo

se usa principalmente en amateurs y para hacerlo pondremos el pie del lado contrario al brazo con el que vamos a golpear ligeramente adelantado.

saque lateral bajo

para hacerlo debemos poner 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.

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.** Se debe lanzar la pelota más alta que para el resto de saques, también echarla unos pasos por delante de donde si 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.

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 de tenis o por arriba

este saque es mas comun en el nivel medio-avanzado y para hacerlo 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.

remate

El **remate** es el principal gesto técnico de ataque de un equipo, es el elemento**que**culmina la fase ofensiva de una jugada, teniend **como**misión superar la red y la defensa contraria, tanto el bloqueo**como**la defensa de campo.

tipos de remate

remate de frente

La carrera de impulso se frena con el talón del pie. En este movimiento los brazos se hallan extendidos arriba y atrás del cuerpo.

remate lateral

La carrera e impulso**se**produce diagonal, a veces paralelo a la malla. El despegue es similar al**que se**realiza en el**remate**de frente. Antes de golpear el brazo describe un movimiento circular pegándose al balón de la cabeza.

finta

En el caso de un rematador, éste realiza la batida normal del**remate**, y cuando está en el aire a punto de golpear el balón, en vez de hacer un**remate**normal toca la pelota muy suavemente intentando**que**caiga el balón en algún hueco del campo contrario donde con un**remate**no hubiera podido llegar