

El voleibol

Motivación

- Que movimientos se ejecutan

R/ Imagen y video

- Saque
 - Recepción
 - Remate
 - Bloqueadoras
 - Colocadora
- Que observas en la imagen

Veo las posiciones de las chicas, los uniformes, las posiciones, y detalles del balón

Ejercicio

1

El saque no tiene mucha dificultad, el objetivo es la dificultad del otro equipo al realizar un ataque o hacer un punto directo.

- Saque de abajo o saque lateral por debajo
- Saque con salto
- Saque de tenis o por arriba
- Saque con salto
- Saque flotante

El voleibol

Remate

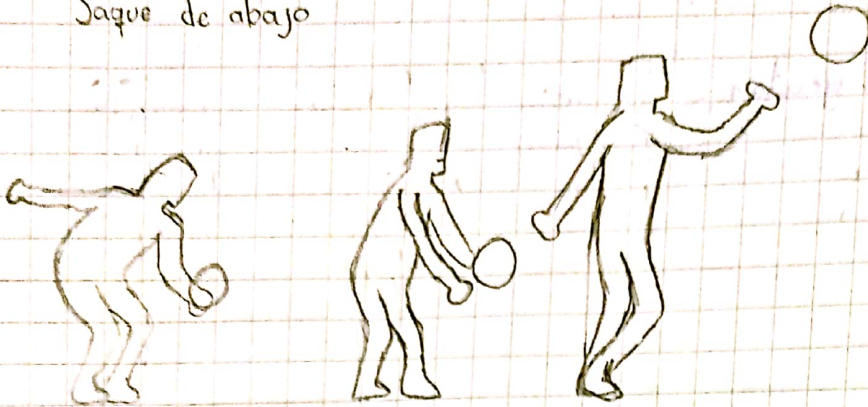
- Remate diagonal o de frente
- Remate con giro
- Remate lateral
- Remate de muñeca
- Finta

Recepción

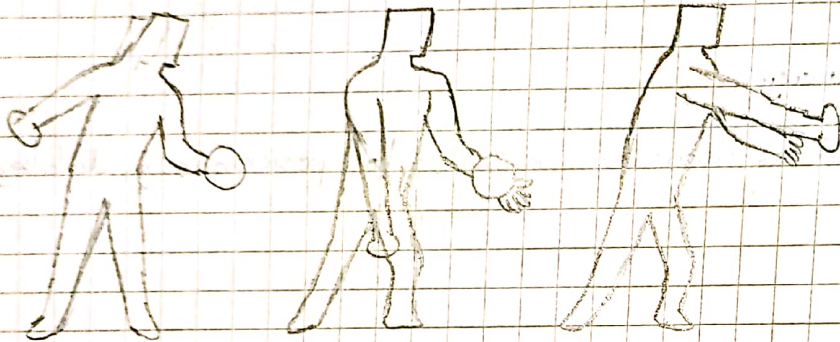
- Alta = Posición levantada pies arriba ligeramente separados uno de la otra y las rodillas levemente flexionadas
- Media = Rodillas y tobillos se flexionan mas el talon se debe elevar del pie trasero
- Baja = relativamente agachada se flexionan mas las piernas el pie trasero eleva el talon y la planta quedando en la punta

3

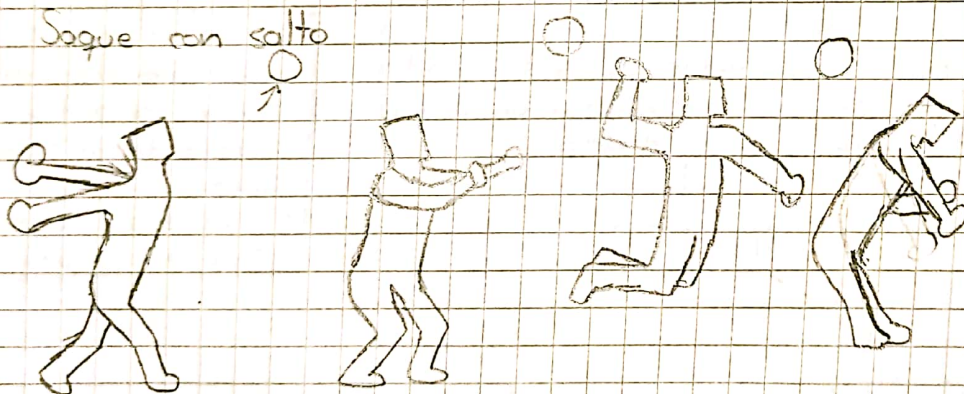
Saque de abajo



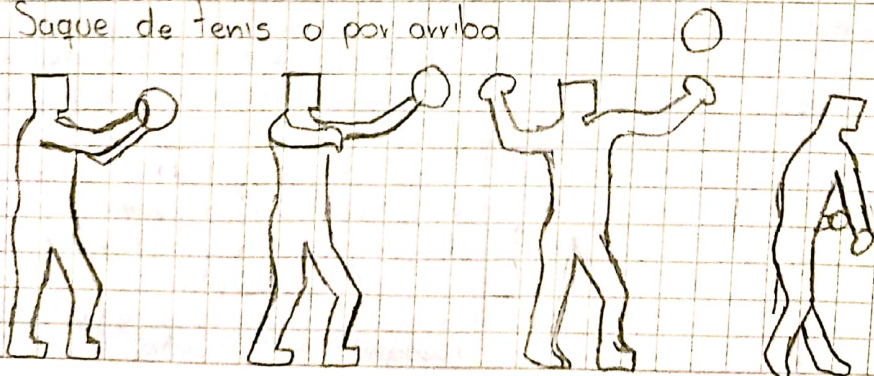
Saque lateral por debajo



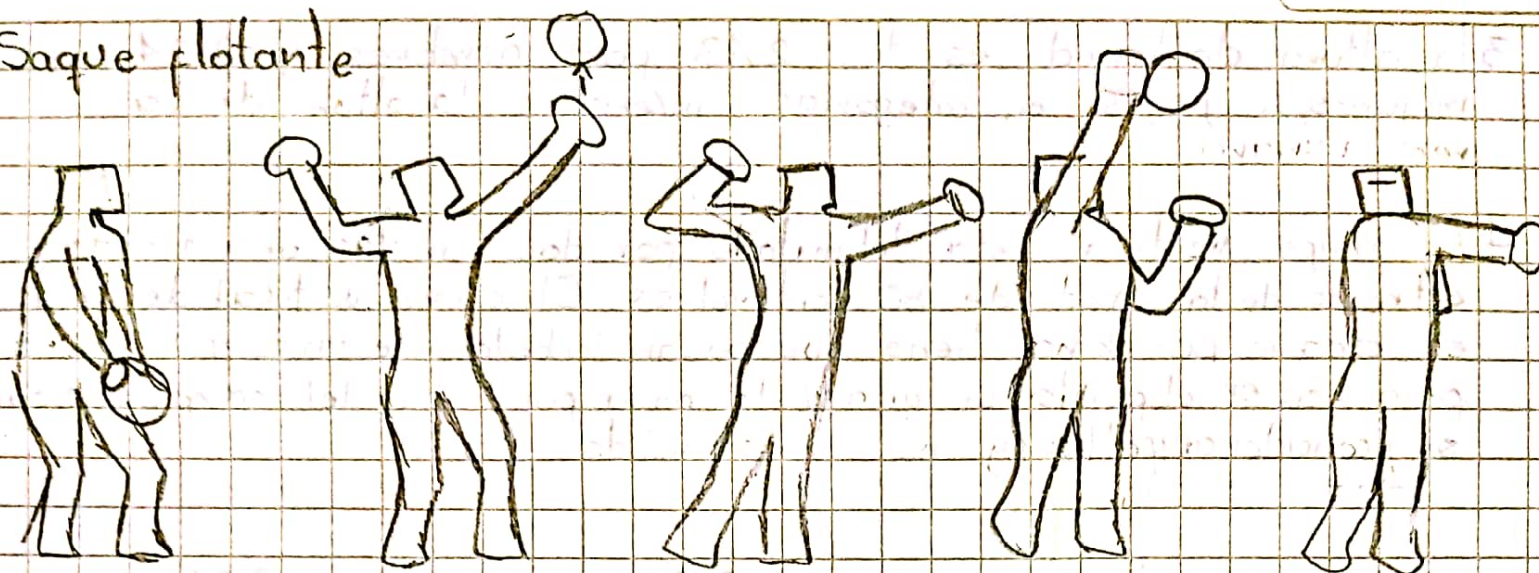
Saque con salto



Saque de tenis o por arriba



Saque flotante



A.

A) Que es la recepción

Es el primer contacto que realiza un equipo para construir su ataque cuando no se encuentra en posesión del saque. El pase, además, debe dirigirse hacia la zona de colocación a la suficiente altura y de manera eficaz para una buena construcción del ataque.

B) Que es el pase

Es enviar el balón por arriba o golpearlo por abajo. El pase se puede efectuar hacia delante, hacia atrás, laterales, con caída, en suspensión, con una mano, o con golpe de antebrazo.