

EL VOLEIBOL

Saque
El saque no tiene mucha dificultad,
el objetivo es la dificultad del
otro equipo al realizar

Saque de cabeza o saque lateral por
debajo

Saque con salto

Saque flotante

EL VOLEIBOL

Recepcion

- ALTA: Posicion levantada mas arriba ligeramente
separados uno de ante de otro y las rodillas
ligeramente flexionadas

Medias rodillas y tobillos se flexionan mas, el
talon y debe elevar del pie trasero

Baja: Relativamente acercada se flexionan mas las
piernas y el pie trasero eleva el talon y lo planta
quedando en la punta

Remate

- Remate diagonal o de frente

- Remate con giro

- Remate lateral

- Remate de muñeca

Tanto