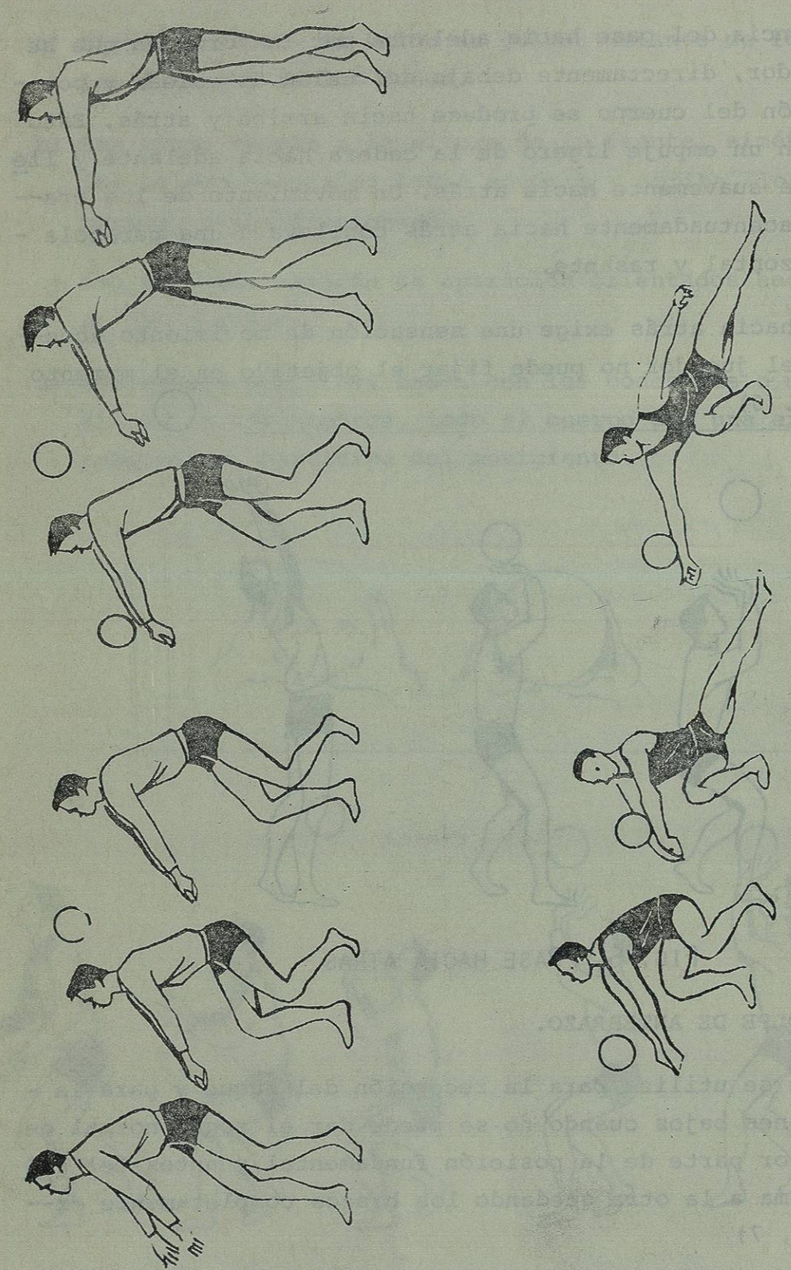

FIG. 7 GOLPE BAJO O GOLPE DE ANTEBRAZO

te el golpe las piernas se extienden acompañando el movimiento - de brazos, se proyecta la cadera hacia adelante y los hombros tienden a juntarse, el balón debe salir sin efecto y en la dirección - deseada.

EL SAQUE.

Es la forma de poner el balón en juego y al mismo tiempo, la primera manifestación ofensiva de que dispone el equipo.

Existen tres tipos de saque que son: saque por arriba, saque de gancho y saque flotado.

SAQUE POR ARRIBA.

Es el idóneo tanto para realizar saques dirigidos como también saques fuertes, según la velocidad que el judador le imprima al balón. (Fig. 8)

Fase preparatoria: Colocación inicial de frente a la red, en dirección al objetivo. Después del lanzamiento del balón, el brazo que pega continúa hacia atrás. Mayor o menor flexión dorsal (dependiendo de la distancia del objetivo, fuerza, individualmente diferente). Mayormente se observa una combinación entre flexión y torsión del cuerpo, la tirantez no se abandona esencialmente, el contacto con el piso se mantiene hasta el contacto con el balón.

Fase de pegada: Encuentro completo del balón, el cuerpo perpendicular, el brazo de pegada extendido y mano en forma de cuchara y contraída, trabajo activo de muñeca. La mano hace contacto con el balón desde atrás abajo, hacia arriba y adelante, transmitiéndole así el efecto al balón.

Fase final: Oscilación del brazo que pega en dirección al objetivo, adoptando rápidamente la posición en el terreno.

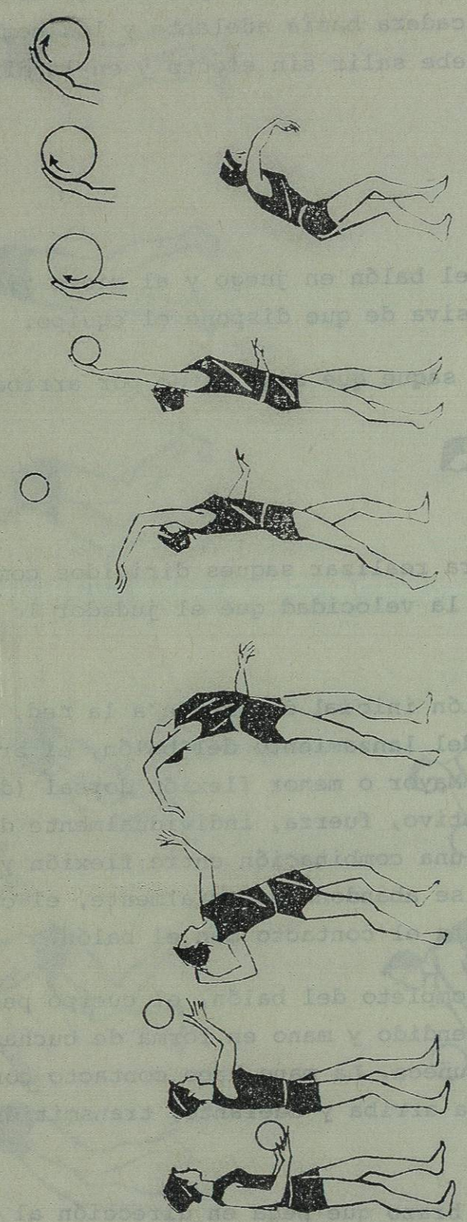

FIG. 8 SAQUE POR ARRIBA

SAQUE DE GANCHO.

Es el más potente de todos los saques de ataque, pero mientras más fuerte se golpea, se corre más el riesgo de perder el saque. Por experiencia, se observa que los jugadores aumentan la fuerza del mismo de forma progresiva, según repiten el saque. Un cambio con otro tipo de saque es muy aconsejable e impide un aumento improcedente de la potencia de su realización. (Fig. 9)

Fase preparatoria: Posición lateral a la red. El balón se lanza delante del cuerpo, el brazo que golpea se desplaza en forma circular hacia atrás y abajo, donde el peso del cuerpo se desplaza hasta la pierna de atrás.

Fase de pegada: Trabajo completamente activo del pecho al comienzo del estiramiento. Encuentro alto con el balón, el brazo extendido y mano contraída en forma de cuchara, la parte firme de la mano hace contacto con la mitad del balón. El trabajo de muñequeo de la mano es igual que en el saque de tennis.

Fase final: Por consecuencia del movimiento rápido y fuerte, el brazo que golpea continúa hacia adelante, el peso del cuerpo se desplaza a la pierna adelantada, giro completo del jugador hasta quedar en posición de frente a la red.

SAQUE FLOTADO.

El nombre se relaciona con el movimiento del balón en el aire, pues él flota. Su eficacia se apoya en el vuelo no uniforme del balón, el cual es muy difícil de calcular por el contrario y exige una gran concentración. Las fluctuaciones en el vuelo del balón pueden producirse horizontal y verticalmente (caídas de repente inesperadas y casi perpendiculares del balón). El fundamento radica en que el balón no tiene efecto (la dirección de la fuerza es central). (Fig. 10)

Fase preparatoria: El balón se sujeta a la altura de la cabeza antes del lanzamiento. El brazo extendido se desplaza atrás junto al lanzamiento, la altura del lanzamiento es baja, el trabajo del

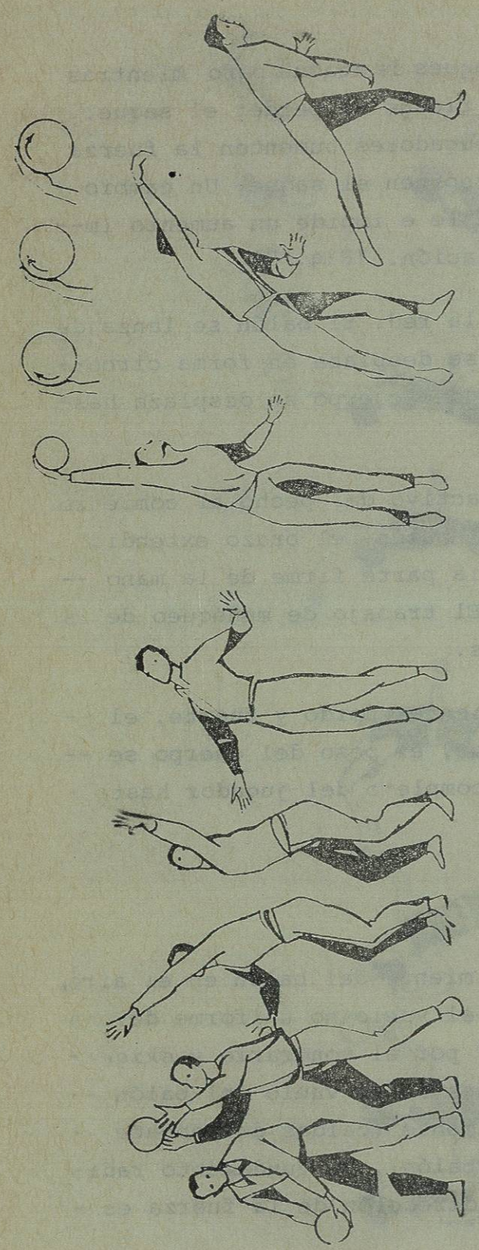

FIG. 9 SAQUE DE GANCHO

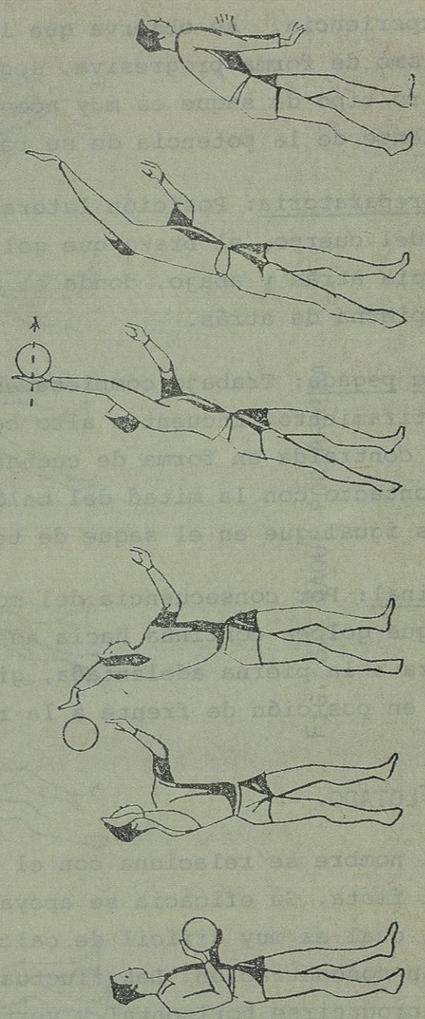

FIG. 10 SAQUE FLOTADO

tronco es pequeño.

Fase de golpeo: La muñeca está rígida en el momento del golpe (preparada de antemano), se golpea en el medio del balón, el acompañamiento del balón no es siempre igual.

Fase final: Directamente después del golpeo, el jugador frena el movimiento antes que éste termine.

LA CLAVADA O REMATE.

La clavada es la más espectacular y emocionante jugada del voleibol. En los primeros días de este deporte, se recurría a un acercamiento paralelo a lo largo de la red, con impulso de un solo pie, pero esto fue abandonado hace mucho tiempo por sus muchas desventajas. Con el advenimiento del bloqueo de tres hombres, se rechazan tantos remates que un rematador desplazándose paralelamente a la red no estaba en aptitud de recobrarlos. Ese sistema ha sido sustituido ahora casi por completo por acercamiento directo o en diagonal, con impulso de ambos pies.

En este fundamento podemos distinguir las siguientes fases: la carrera y batida, salto, golpe y la caida. (Fig. 11)

LA CARRERA Y BATIDA: Se compone normalmente de 3 pasos progresivamente acelerados. Los dos primeros son de preparación y el último paso es más largo y más rápido que el de BATIDA. El rematador se coloca a lo largo de una de las líneas laterales, aproximadamente a 2.40 mts. de la red. Cuando la pelota es acomodada se inicia el acercamiento.

SALTO: Se efectúa con los dos pies quedando siempre adelantado, el pie contrario al brazo que golpea. Al saltar se levantan los brazos vigorosamente, al llegar el rematador a una distancia de unos 90 cm. atras de la pelota se comienza el salto procurando impulsarse hacia arriba más bien que hacia adelante.

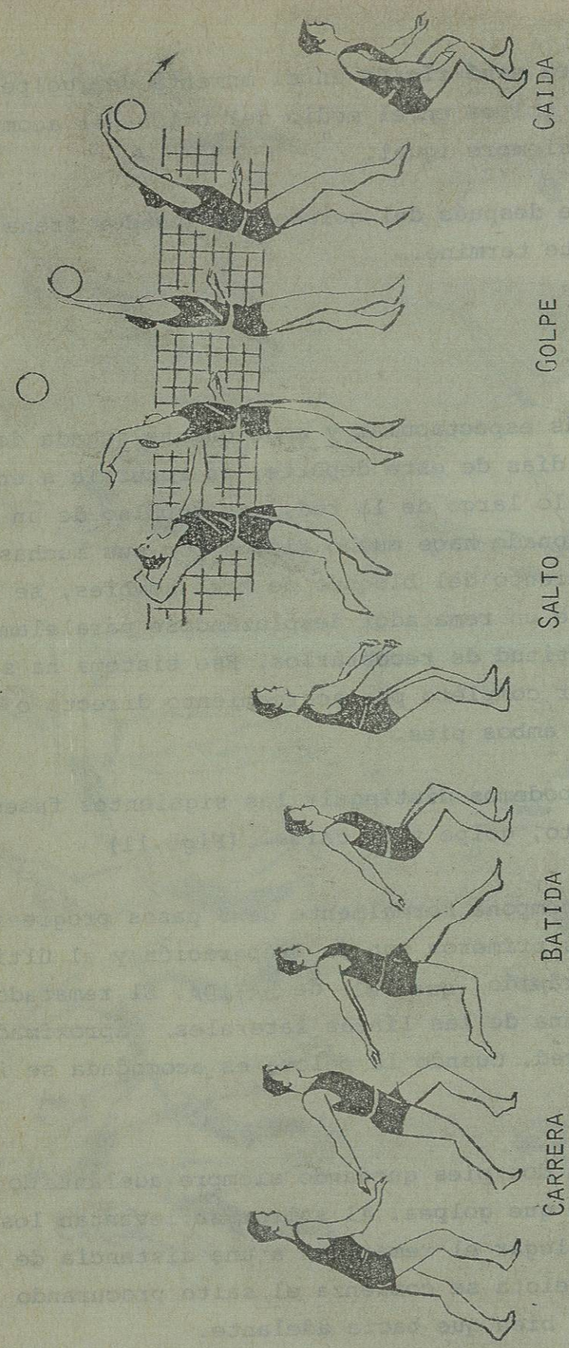

FIG. 11 PASOS PARA CLAVAR O REMATAR

GOLPE: Se da flexionando bruscamente la muñeca y aplicando la mayor fuerza con el "talón" de mano o de los dedos rigidamente acucharados (Fig. 12). El hombro derecho se adelanta ayudando a dar potencia al golpe, al tiempo que el hombro y brazo izquierdo se atrasan y descienden.

CAIDA: Debe ser efectuada con los dos pies, pues el hacerlo con un sola pierna ocasiona con gran frecuencia lesiones en la rodilla, - después de la caida el jugador debe quedar en posición de alerta.

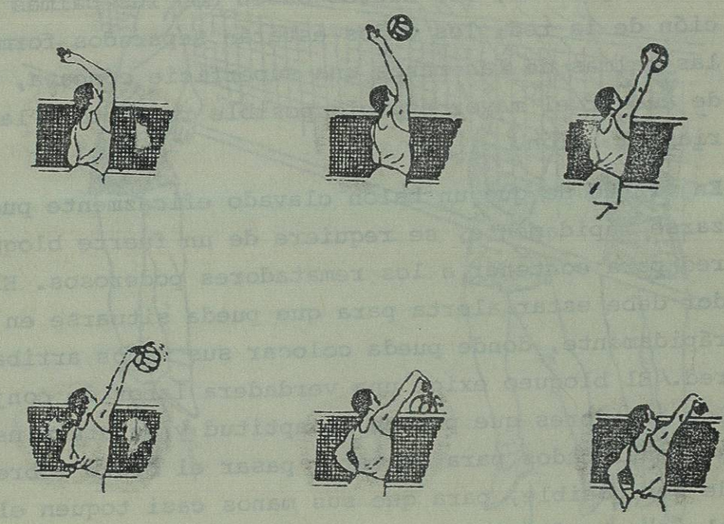

FIG. 12 GOLPE DE BALÓN EN EL REMATE

EL BLOQUEO.

El bloqueo es la acción permitida sólo a los delanteros (bloqueadores) para interceptar cerca de la red el balón procedente -- del campo contrario.

El bloqueo es el fundamento defensivo de mayor eficacia en el voleibol. Y en el cual se puede tener dos puntos bases:

a) El bloqueo es el intento de interceptar el balón en la red. Se realiza partiendo de la posición fundamental alta, los brazos flexionados en las manos a la altura del pecho, --- pies paralelos. El salto se realiza flexionando rápidamente las piernas, los brazos suben con las palmas a la dirección de la red, los dedos estarán separados formando con - las palmas de las manos una superficie cóncava, tratando - de cubrir el mayor espacio posible respecto a la trayectoria del balón.

b) En virtud de que un balón clavado eficazmente puede desplazarse rápidamente, se requiere de un fuerte bloqueo en la red para contener a los rematadores poderosos. El bloqueador debe estar alerta para que pueda situarse en posición rápidamente, donde pueda colocar sus manos arriba de la -- red. El bloqueo exige una verdadera labor de conjunto. Los jugadores que poseen la aptitud y estatura necesaria - son entrenados para saltar y pasar el brazo sobre la red y, de ser posible, para que sus manos casi toquen el balón en el momento del ataque.

El bloqueo puede ser defensivo y ofensivo. Es defensivo, cuando se busca hacer contacto con el balón, para que éste pueda ser - jugado de nuevo y es ofensivo cuando al hacer contacto con las manos regresa bruscamente al campo contrario.

El bloqueo es ejecutado exclusivamente por los jugadores de-- lanteros y puede ser sencillo, doble ó triple. (Fig. 13)

El sencillo cuando es ejecutado exclusivamente por un jugador, doble por dos jugadores y triple por tres jugadores delanteros.

Las reglas señalan que los bloqueadores no pueden tocar el balón antes que el equipo atacante haga contancto con él en su es--- fuerzo por devolverlo por encima de la red. Sin embargo, el contacto podrá hacerse un instante después, y esto permite a menudo a -- los bloqueadores frustrar una tentativa de ataque.

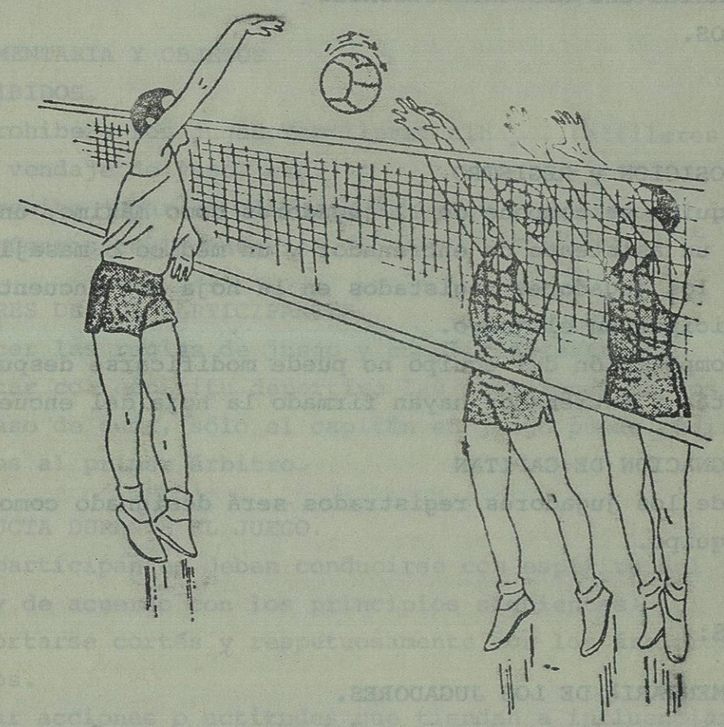

FIG. 13 BLOQUEO DOBLE