

Posiciones fundamentales

Es necesario, para llegar a conseguir el máximo rendimiento en la aplicación táctica de los fundamentos a partir de unas posiciones básicas que faciliten y ayuden a la realización correcta del movimiento.

Muchas faltas técnicas se producen por una mala posición y tenemos que pensar que en Voleibol una falta equivale a un punto en contra o a la pérdida del saque. Muchos equipos no pierden tanto por los puntos que les marca el contrario, sino por los fallos técnicos propios. De ahí la importancia de adoptar una buena posición de base que asegure la ejecución sin faltas.

Posición fundamental media

Es la más utilizada y sus características principales son las siguientes:

- Los pies ligeramente separados, aproximadamente la anchura de los hombros, uno de los pies estará adelantado (según la posición en el campo).

- Piernas flexionadas y con el peso del cuerpo repartido entre ambas.

- Tronco inclinado ligeramente hacia adelante.

- Brazos semiflexionados y relajados, antebrazo a la altura del pecho.

- Talón de la pierna atrasada, separado del suelo.

Las posiciones alta y baja se caracterizan por el grado de flexión de las piernas. En la posición baja, las piernas estarán más separadas, se utiliza normalmente para el apoyo del remate. Para el bloqueo se adopta la posición alta con los pies situados a la misma altura. Las posiciones fundamentales son preparatorias para realizar una acción que exige casi siempre un desplazamiento. De ahí la importancia de su correcto aprendizaje, pues facilita grandemente las salidas rápidas en cualquier dirección.



Posición fundamental media



Posición fundamental baja



Posición fundamental alta

Desplazamientos

En Voleibol los desplazamientos son normalmente cortos pero muy rápidos. Un mal desplazamiento no solamente influye en la ejecución correcta del pase, sino también en los demás fundamentos técnicos; de él depende la eficacia en los ataques, bloqueos, defensa, etc.

Los buenos jugadores consiguen con sus desplazamientos anticiparse a la acción ofensiva del equipo contrario, al prever hacia dónde va a ir dirigido el ataque antes de ser efectuado.

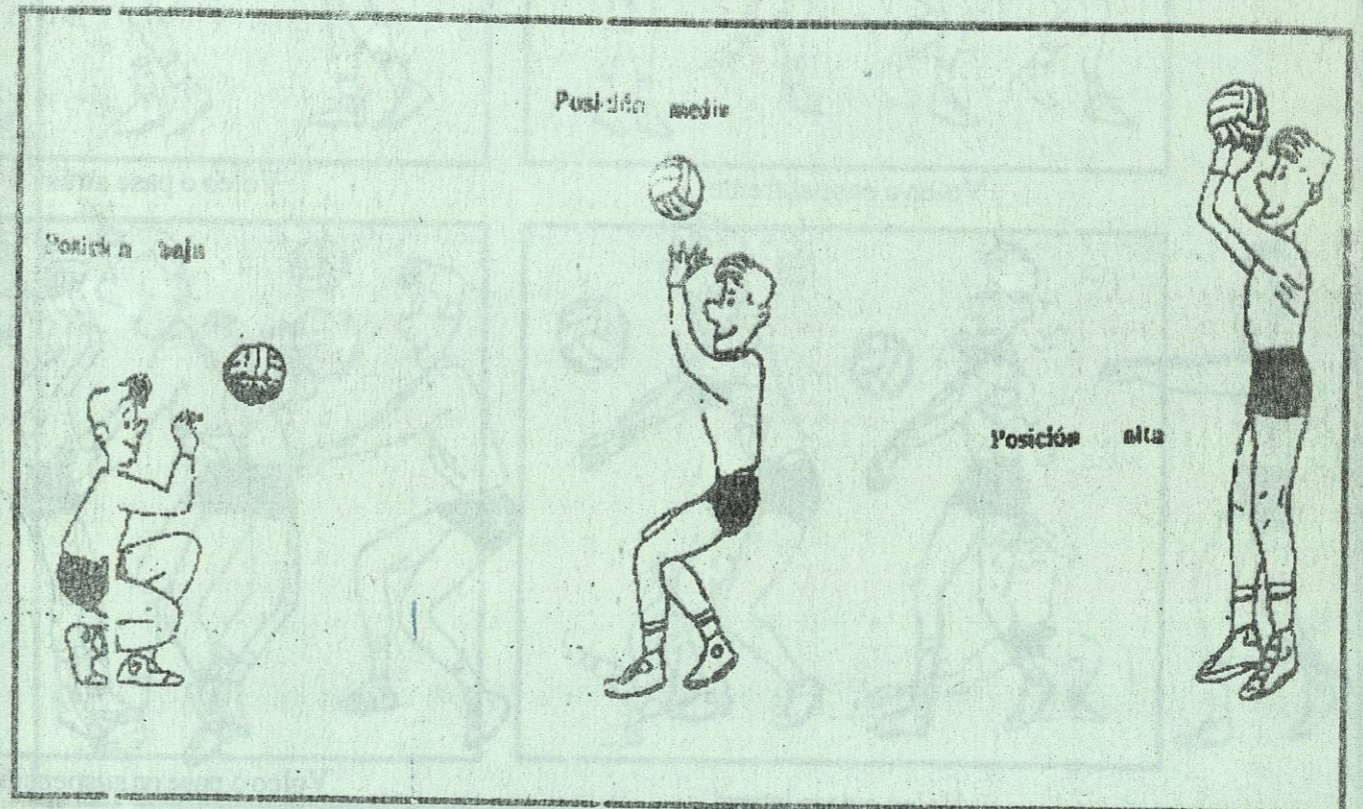
Formas de desplazamiento

- Paso normal. Es el paso normal de marcha, más o menos rápido, según exija el juego.
- Paso añadido. Es el paso característico del boxeador. El desplazamiento se hace sin cambiar la posición fundamental y sin cruzar los pies.
- Paso doble. Para desplazamientos más largos, adelante o atrás. Se inicia con el pie de atrás, si se hace adelante; y con el pie adelantado si es hacia atrás.
- El salto. Se utiliza para toques de balón alto y puede hacerse desde parados o después de un desplazamiento.
- La carrera. Para distancias grandes. En defensa de balones o para combinar con el salto de ataque.

Voleo

El voleo es un movimiento limpio y seco con las falanges de los dedos, el balón se golpea delante de los ojos, las manos a la altura de la frente, simétricas con las palmas dirigidas hacia arriba.

Los brazos flexionados a la altura de los hombros con los codos flexionados. El tronco y las piernas para un pase en condiciones normales se adaptará a la posición fundamental media. Todo el cuerpo con una extensión progresiva participará en el movimiento.



Defectos más comunes

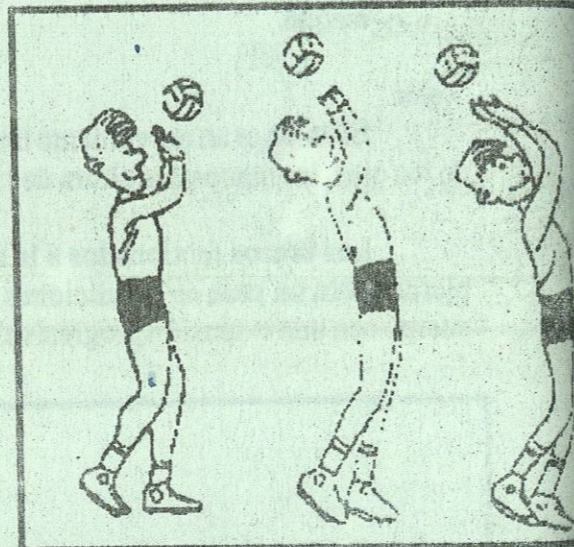
Los codos muy abiertos y muy juntos, pulgares orientados hacia adelante o hacia al frente, palmas de las manos planas, retener o acompañar el balón (es un gesto muy específico del Voleibol que en su enseñanza o perfeccionamiento para la iniciación es necesaria y fundamental).

Tipos de pases

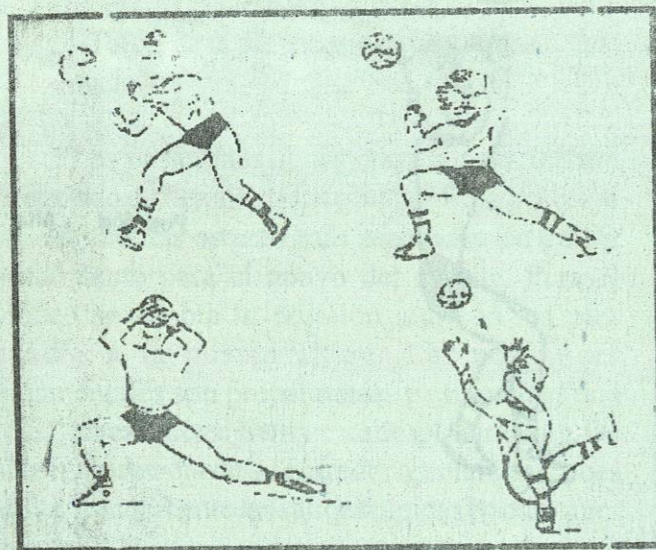
Los pases según la forma de ejecutarlos pueden ser: adelante, atrás, lateral y en suspensión. Según su trayectoria pueden ser: altos, tendidos, tenidos, semicortos y cortos. Todas las variantes del pase tienen que ser dominadas por todos y especialmente por el jugador colocador o distribuidor de juego (acomodador). En todos se utiliza el toque con dedos aunque varía la posición según el tipo de pase, en el pase adelante las manos se encuentran del frente de la cara, en el pase atrás y lateral están encima de la cabeza excepto en el pase adelante normal los demás son del uso casi exclusivo del jugador que acomodador (acomodador) y son utilizados siempre con una finalidad táctica de ataque, el colocador tiene que ser por eso así lo exige el juego, un jugador completo que domine tanto la defensiva como el ataque. En el juego ofensivo para que sea efectivo necesita disponer de todos los jugadores de la zona delante (Penetración del acomodador).



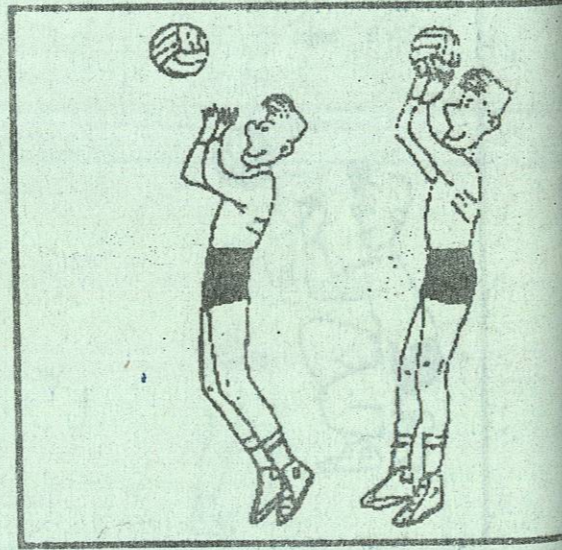
Voleo o pase al frente



Voleo o pase atrás



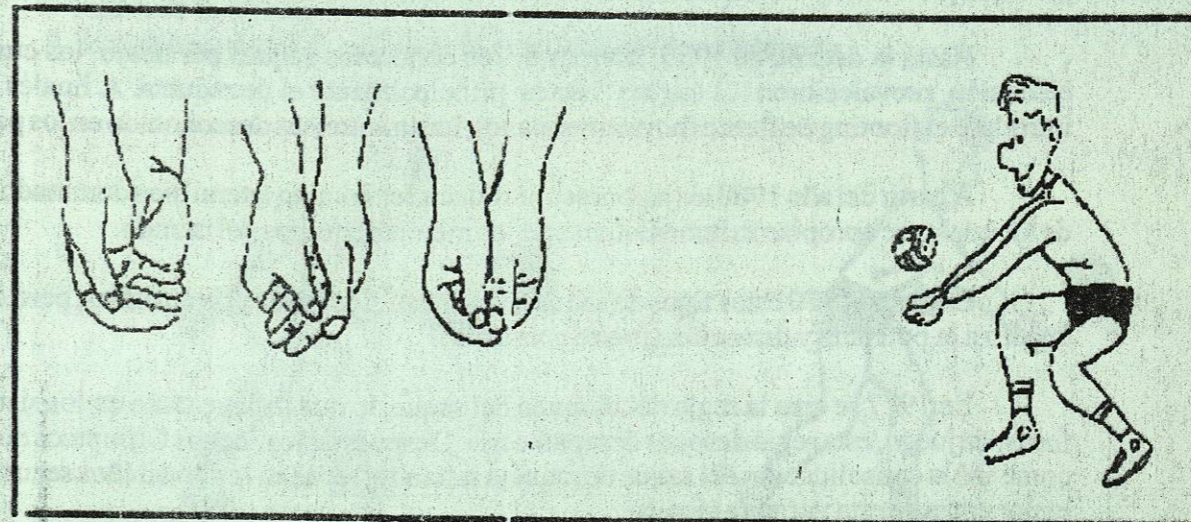
Voleo o pase lateral



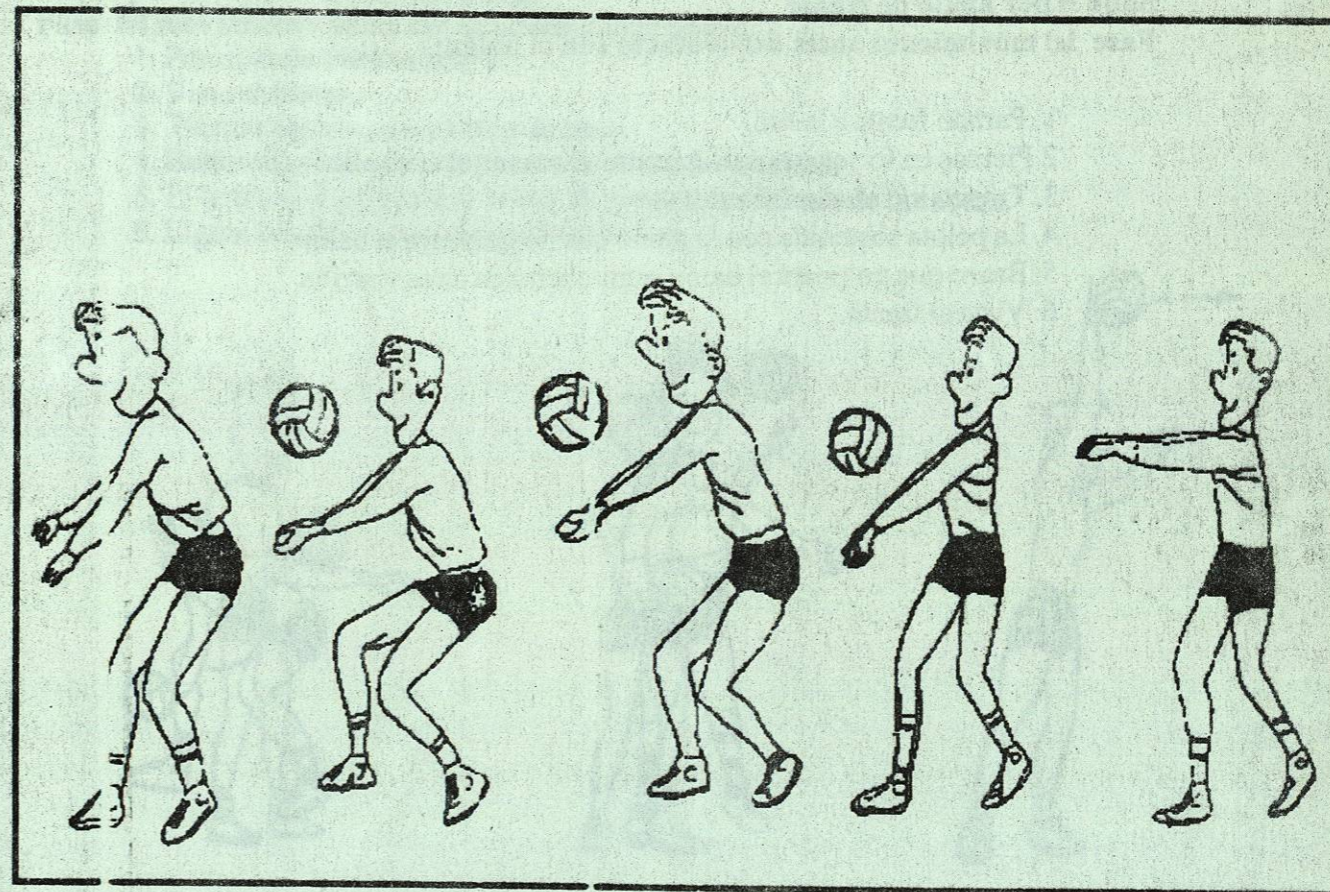
Voleo o pase en suspensión

Golpe bajo

Golpe de antebrazo también llamado **pase de pala**. El jugador parte de la posición fundamental (como una separación más amplia de las piernas) antes del golpe una mano toma a la otra quedando los antebrazos completamente extendidos y juntos. El golpe se efectúa con la parte media de los antebrazos.



Para amortiguar la velocidad del balón y pasarlo en buenas condiciones durante el golpe, las piernas se extienden acompañando el movimiento de los brazos, la cadera se proyecta hacia adelante y los hombros tienden a ajustarse. El balón debe salir sin efecto y dirigido al compañero. El golpe bajo no sólo se utiliza en recepción sino también para defensa de balones bajos cuando no se pueda recoger el balón con el golpe normal de los dedos.



Saque o servicio

El saque, el fundamento técnico-táctico que mayor evolución ha tenido en el Voleibol, tanto desde el punto de vista de la fuerza y dirección a infringirle al balón, como de su objetivo. En sus inicios tenía el objetivo central de poner el balón en juego; sin embargo, al convertirse en arma de ataque que persigue hacer un tanto directo u obstruir la organización del ataque contrario.

Hasta la década de 1950, además de los conocidos saques por abajo, los cuales eran de fácil ejecución, prevalecieron los saques fuertes principalmente el de raqueta. A finales de esa década se introdujo el floating de frente (norteamericano), hasta entonces desconocido en los países europeos.

A partir del año 1960 los japoneses introducen el floating lateral bien dominado y perfeccionado de los cuales se apropiaron inmediatamente los mejores equipos del mundo.

En el año 1970 estos tipos de saques continúan siendo los primordiales, pero con un cambio en cuanto a la potencia y dirección (fuerte y variada).

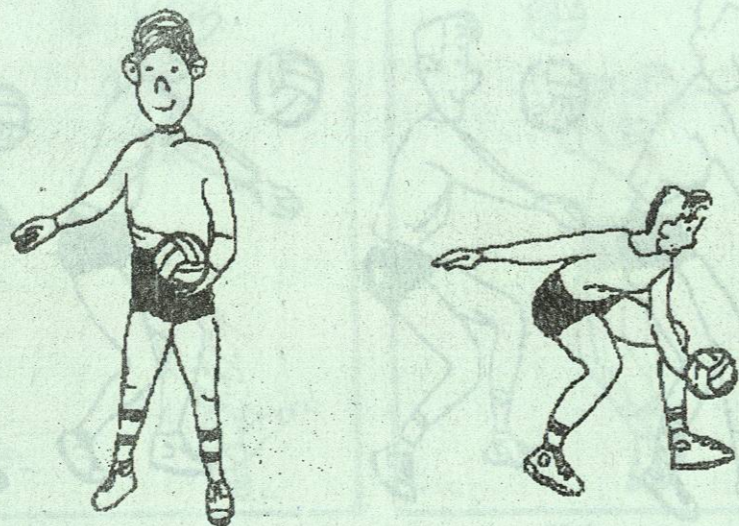
En 1977 se crea la regla del bloqueo del saque, lo que influye tanto en los sistemas como en la forma de juego, esta regla después desaparecía. Después de los Juegos Olímpicos de Moscú, en 1980 comenzó la consolidación del saque de raqueta saltando; recae en los brasileños ser unos de los mejores exponentes de esta variante técnica.

Técnicas de los saques

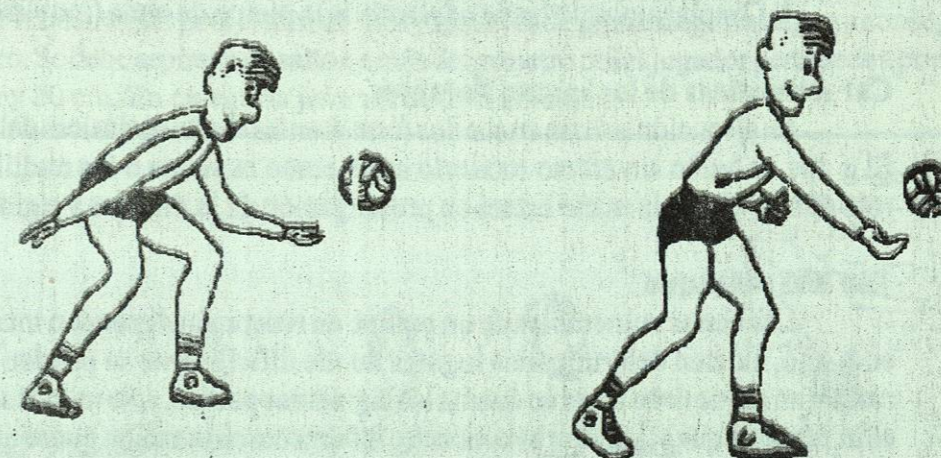
El repertorio técnico es amplio si incluimos los saques más elementales, sin embargo por aplicación denotan ser un número más reducido, a veces por deficiencias metodológicas o por exigencias competitivas. En este caso trataremos lo más ampliamente posible las diferentes formas de ejecución.

Saques por abajo de frente**Fase del movimiento antes del contacto con el balón:**

1. Parado frente a la red.
2. Piernas en forma de paso aproximadamente al ancho de los hombros.
3. Tronco inclinado al frente.
4. La pelota sostenida con la mano que no golpeará el balón.
5. Brazo que golpeará el balón semiextendida atrás y arriba.
6. Vista al frente.

**Fase del movimiento en el momento del contacto con el balón**

1. Lanzamiento del balón hasta la altura aproximada entre la cintura y la rodilla.
2. Desplazamiento del brazo que golpeará el balón, en forma de péndulo desde atrás y arriba hacia el frente; hacer contacto con el balón delante del cuerpo.
3. Encuentro con el balón en su parte inferior, a la altura de la rodilla, con la mano abierta o (en forma de cuchara).
4. Simultáneamente al contacto, la pierna contraria se adelanta.

**Fase del movimiento después del contacto con el balón**

1. Movimientos finales compensatorios.
- Entrar al terreno y comenzar la próxima acción.

Saque por arriba de frente (floating)**Fase del movimiento antes del contacto con el balón**

1. Posición de frente a la red.
2. Vista al frente.
3. Piernas separadas en forma de paso.
4. Balón sujetado con una mano a la altura de la cabeza.
5. El brazo que golpeará al balón, flexionado a la altura de la cabeza.
6. Ligera flexión y torsión dorsal del tronco.

