

Fase del movimiento en el momento de contacto con el balón

1. Lanzamiento pequeño y corto del balón
2. Contacto en el medio del balón.
3. La articulación de la mano no realiza ningún tipo de movimiento.
4. Acompañamiento corto del balón.

Fase del movimiento después del contacto con el balón

1. Desplazamiento hacia adelante de la pierna de atrás (movimientos para entrar al terreno)

Características de los saques flotantes

Su ejecución se basa en sus dos formas en las técnicas clásicas del saque de tenis y gancho fuerte. El golpe de balón sin efecto rotatorio seco como la palma o los nudillos ambos casos para evitar rotación en el aire la mano estará en prolongación de la muñeca y rígida en el movimiento de golpeo.

Tácticas del saque

Las zonas vulnerables de un equipo en recepción dependen mucho del sistema empleado, sin embargo, existen determinados lugares donde difícilmente se pueden cubrir bien, todo jugador que realice un saque debe tener en cuenta los siguientes puntos, ante todo el saque debe ser seguro, para ello es importante que el jugador se concentre totalmente en la acción que se está realizando debe ser dirigida:

- a) Jugadores con malas recepciones.
- b) A lugares no defendidos por el equipo contrario.
- c) Hacia el lugar donde entra el aco nodador.
- d) A un metro a todo lo largo de la línea de fondo preferentemente en las esquinas.
- e) Enviar saques cortos o largos según estén situados los jugadores.

Ataque o remate

Hasta los primeros años de la década de 1960 el remate de gancho fue utilizado por gran número de jugadores en el mundo incluyendo a los mejores rematadores. En la década de 1950 se utilizó mucho la técnica del remate con un solo pie, la cual hoy día ha retomado fuerza, con una variante táctica en relación con el bloqueo, esto se utiliza sobre todo en las combinaciones de cruces hacia la posición de Ejemplo, se marca la zona tres y se avanza hacia la zona dos, para golpear un pase de engaño rápido bajito.

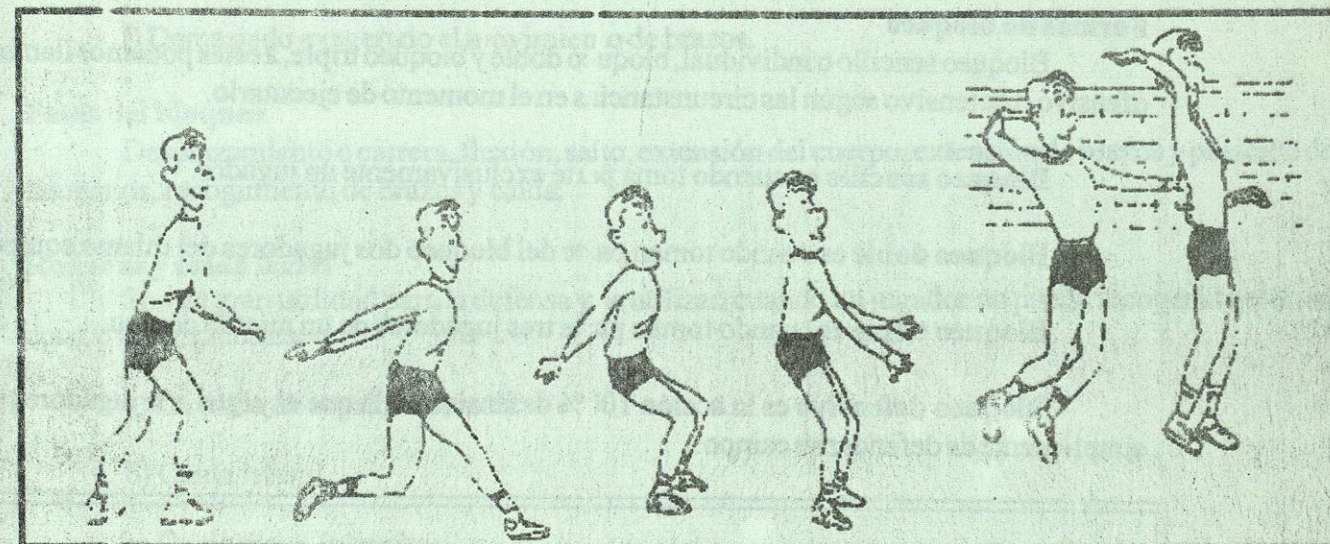
En conclusión, en la actualidad el remate con un solo pie es poco utilizado y está generalizado que todos los jugadores rematan con la técnica del despegue con los dos pies. En cuanto a la táctica ha avanzado mucho, los jugadores saltan y rematan desde todas las zonas del terreno.

El ataque o remate es un movimiento complejo en el cual podemos distinguir cinco fases principales: La carrera, la batida, el salto o suspensión, el golpe y la caída.

La carrera

Se compone de tres pasos progresivamente acelerados, los dos primeros son de preparación y el último es de batida. Con el salto buscamos usar el impulso horizontal de la carrera en su movimiento vertical. El último paso es más largo atrás y más rápido, la cadera queda retrasada, las piernas flexionadas y los brazos atrás. El salto se efectúa con pies quedando siempre adelantado el pie contrario al brazo, los brazos quedarán a la elevación.

El salto es fundamental para el remate. Los jugadores de gran categoría llegan a conseguir un salto de más de un metro. Se debe aspirar a un salto de más de un metro o si el jugador pertenece a primera fuerza, un salto entre 70 y 80 cm. En categoría juvenil, de 55 a 65 cm.

**Recursos del remate**

Un jugador atacante no sólo debe dominar correctamente el remate sino que tiene que conocer los recursos técnicos que le ayuden a salvar las distintas situaciones del juego que se le puedan presentar. Atacante no sólo es aquel que salta mucho y pega muy fuerte, el buen atacante es aquel que sabe salir airoso en momentos difíciles es el que se adapta fácilmente a los pases que le envía el compañero los recursos del rematador ayudan grandemente al éxito del ataque siempre y cuando se empleen adecuadamente y en el momento que la situación lo precise.

Como regla general un jugador antes de iniciar el ataque tiene que observar la colocación de defensa del equipo contrario ya que en el aire su misión es ver el bloqueo, sus posibles fallas y decidir rápidamente la mejor solución. Al ser muy corto el tiempo en que se realiza la acción es muy difícil al principio pero con la práctica no resulta imposible. Existen diferentes tipos de remate: remate diagonal, perpendicular entre el bloqueo, contra el bloqueo, por encima del bloqueo fintando a la derecha y fintando a la izquierda.

Bloqueo

El objetivo de este fundamento técnico ha variado, al igual que la técnica para la ejecución de esta acción. Hasta el año 1950 y a principios de la década de 1960 se utilizaba una técnica que consistía en no introducir las manos en el campo contrario por encima del borde superior de la red (bloqueo pasivo) en el momento del contacto. A partir de la década de 1960, con la introducción de las nuevas reglas que permiten y estabilizan en el mundo la invasión de las manos del bloqueador en el campo contrario, después de haber sido golpeado el balón por el rematador, es que este fundamento adquiere carácter ofensivo.

Desde el punto de vista táctico, en la primera fase preparatoria las manos se encuentran a la altura de los hombros. En su segunda fase, después que el balón haya pasado la red las manos pueden estar a la altura de la cabeza.

El bloqueo

Es la acción defensiva más eficaz con que cuenta un equipo. Se realiza partiendo de la posición fundamental alta. Los brazos flexionados, con las manos a la altura del pecho, pies paralelos.

El salto se realiza flexionando rápidamente las piernas, los brazos suben flexionados con las palmas hacia arriba y se extienden, los dedos estarán flexionados.

Formas de bloqueo

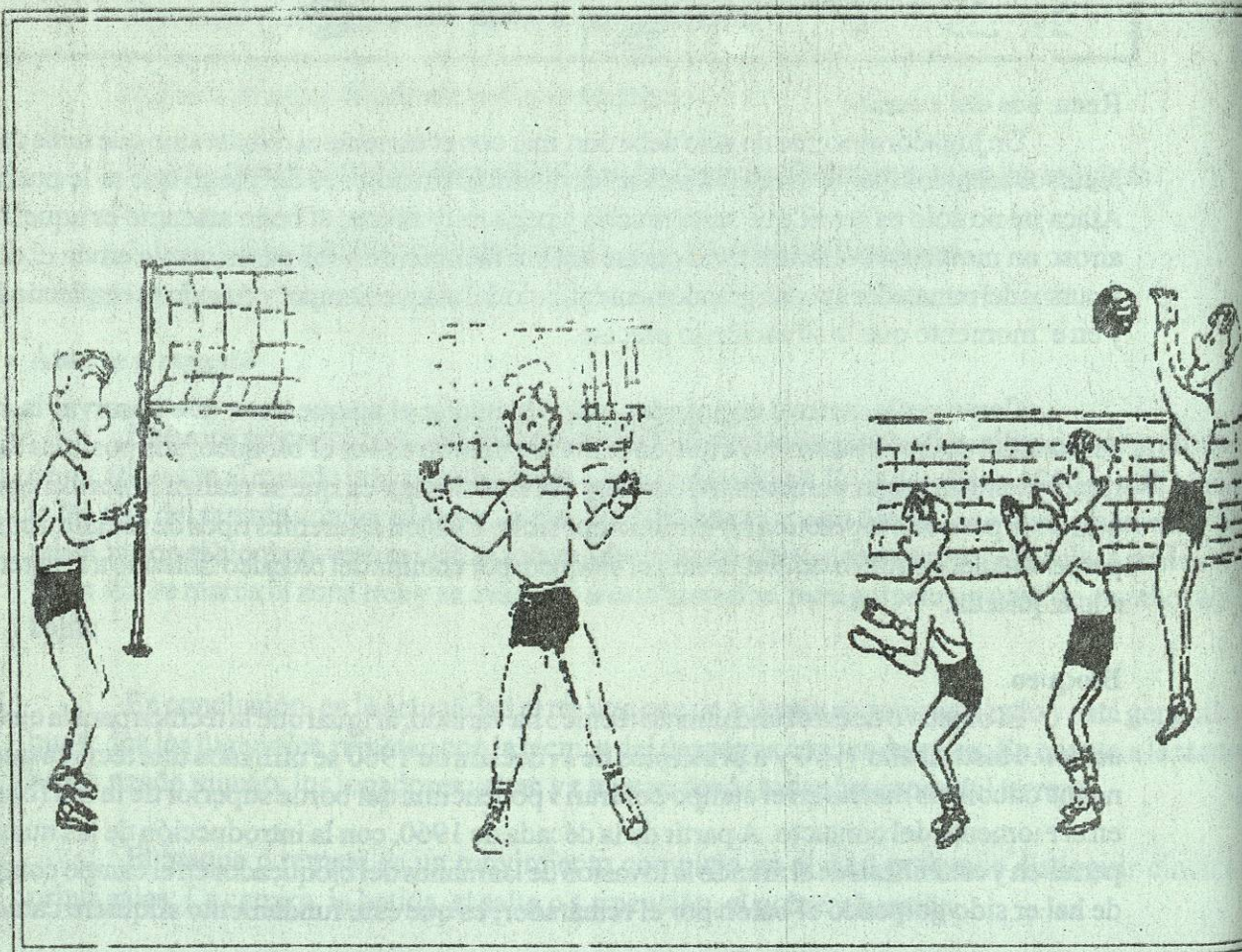
Bloqueo sencillo o individual, bloqueo doble y bloqueo triple, a estas podemos llamarle bloqueo ofensivo o defensivo según las circunstancias en el momento de ejecutarlo.

Bloqueo sencillo es cuando toma parte exclusivamente un jugador.

Bloqueo doble es cuando toman parte del bloqueo dos jugadores del mismo equipo.

Bloqueo triple es cuando toman parte tres jugadores de un mismo equipo.

Bloqueo defensivo es la acción 100% defensiva en la que el jugador o jugadores tratan simplemente de defender su campo.



Errores más comunes en el bloqueo

- Cerrar los ojos al entrar al bloqueo.
- Ejecutar el bloqueo demasiado separado de la red.
- Piernas demasiado separadas.
- Ejecutarlo demasiado pegado a la red, provocando la falta.
- Salto hacia el frente atrás o lateral.
- Demasiado exagerado el movimiento de brazos.

Fases del bloqueo

Desplazamiento o carrera, flexión, salto, extensión del cuerpo, extensión de brazos y posición de las manos, recogimiento de brazos y caída.

Rodadas y caída facial

Son de gran utilidad para la defensa y se utilizan cuando un jugador no puede recoger el balón en condiciones normales.

- La caída de espalda (dorsal)
- Caída lateral
- Caída facial (plancha)

a) La caída de espalda (dorsal)

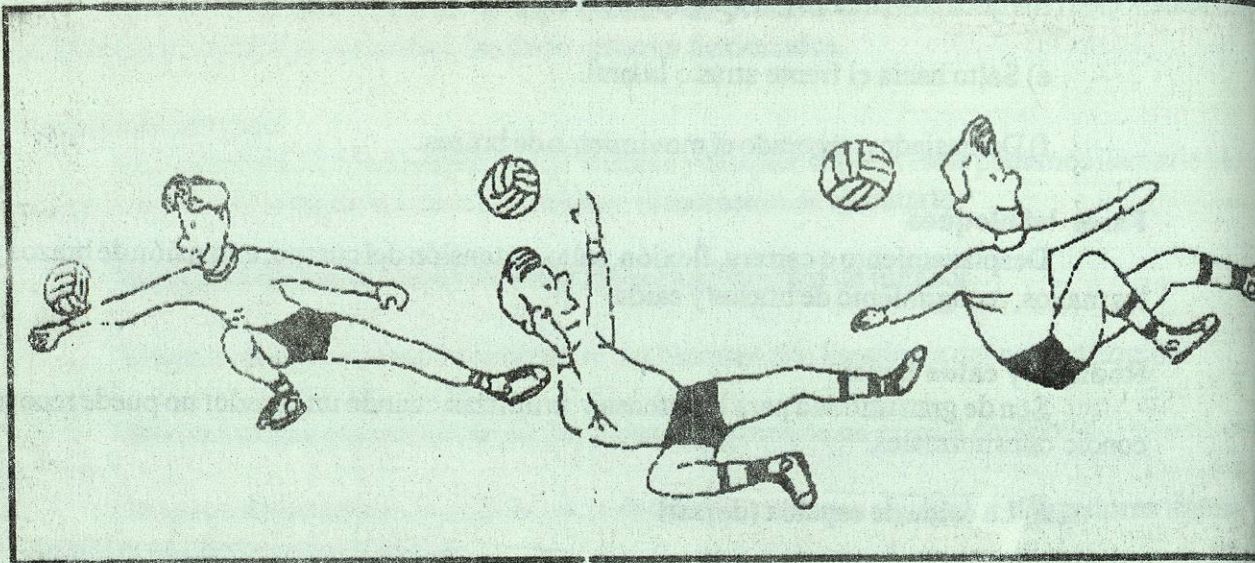
Se realiza de la posición media baja, descendiendo al máximo el centro de gravedad del cuerpo por flexión, luego se efectúa la caída, colocando la espalda encorvada para rodar bien y evitar las posibles lesiones.



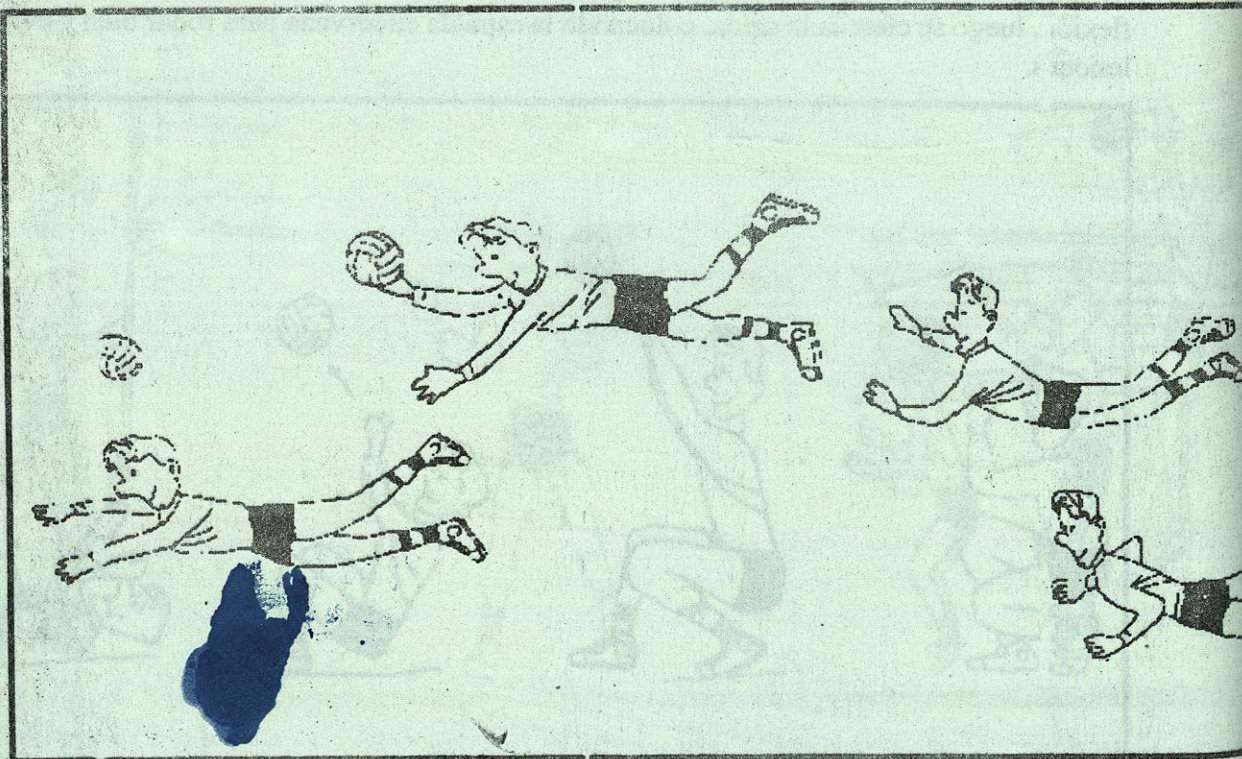
a) La caída lateral

Se da previamente un paso en dirección del balón, flexionando dicha pierna. El tronco gira, se golpea el balón con una y dos manos y se rueda lateralmente por el costado correspondiente. Las manos no deben apoyarse en el suelo.

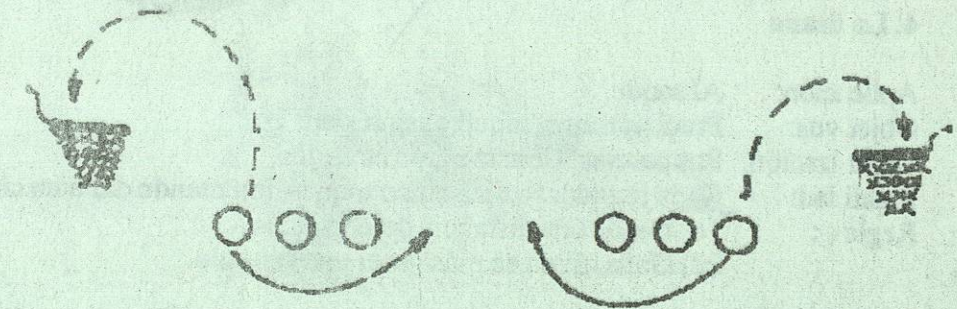
La recuperación se lleva a cabo rápidamente con un movimiento de vaivén del cuerpo que se coloca de nuevo en posición fundamental.

**c) La caída facial (plancha)**

Se efectúa partiendo con un solo pie hacia adelante, las piernas deben de quedar a más altura que los hombros, después del golpe al balón se anticipa la caída con los brazos a tiempo que el cuerpo al contacto con el suelo las piernas serán las últimas en tocar el piso.

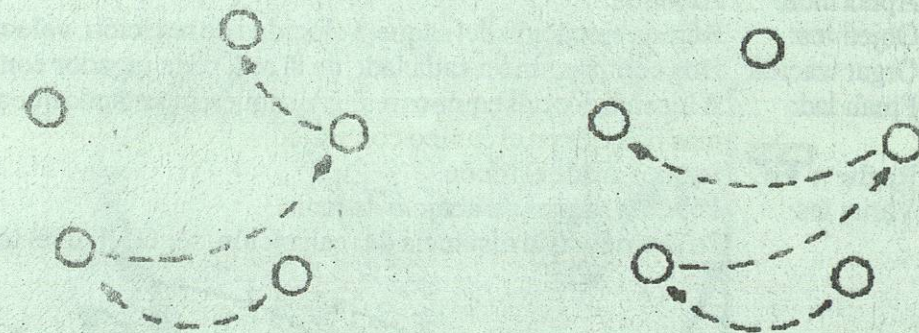
**JUEGOS RECREATIVOS APLICADOS AL VOLEIBOL****1. Los diez encestes**

Aplicación: Al toque de dedos.
Objetivos: Toque de dedos sobre distancias cortas y verticalmente.
Organización: Dos grupos, uno en cada canasta de baloncesto. Un balón para cada jugador.
Finalidad: Realizar, cada grupo, diez encestes.
Reglas: Señalar una distancia

**2. Los diez pases**

Aplicación: Al toque de dedos.
Objetivos: Desplazamientos rápidos, habilidad, perfeccionamiento del toque.
Organización: Dos grupos o más colocados en círculo. Cada grupo con un balón.
Finalidad: A la señal, tratar de realizar diez toques sin que caiga el balón al suelo.

- 1o) Cada vez que a un grupo se le cae un balón ha de volver a empezar a contar.
- 2o) Gana el que antes consiga realizar los diez toques.

**3. Los dos cuadros**

Aplicación: Al toque de antebrazos.
Objetivos: Habilidad, velocidad de reacción, perfeccionar el toque de antebrazos en posición baja.
Organización: Por parejas. Se pintan dos cuadros iguales. Cada uno se sitúa en un cuadro. Un balón por pareja.
Finalidad: Conseguir que el balón caiga en el cuadro del contrario con toques de antebrazos.
Reglas:

- 1o) Los toques, aunque de poca altura, han de ser siempre hacia arriba.
- 2o) Gana quien antes llegue a diez puntos.