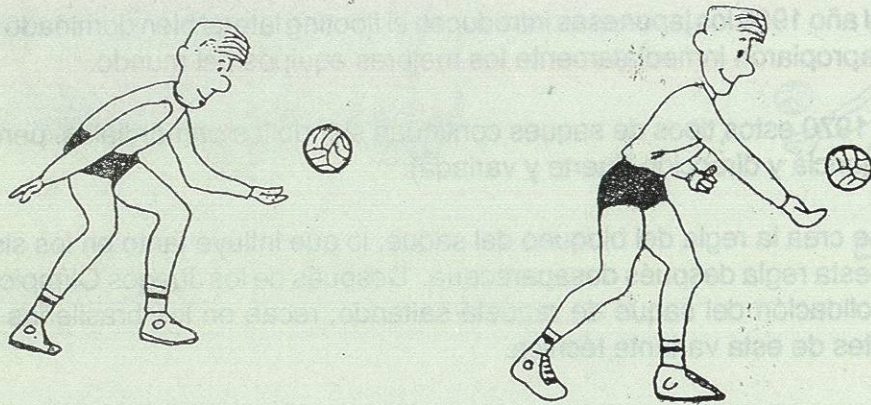


Fase del movimiento en el momento del contacto con el balón

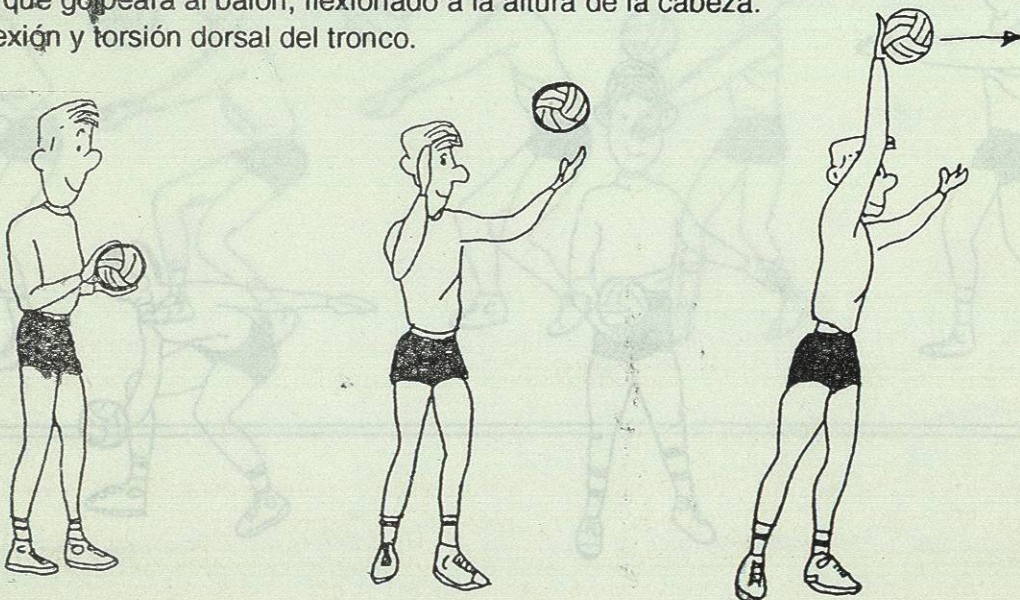
1. Lanzamiento del balón hasta la altura aproximada entre la cintura y la rodilla.
2. Desplazamiento del brazo que golpeará el balón, en forma de péndulo desde atrás y arriba hacia el frente; hacer contacto con el balón delante del cuerpo.
3. Encuentro con el balón en su parte inferior, a la altura de 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.

**Fase del movimiento en el momento del 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 es seco, como la palma o los nudillos ambos casos para evitar la rotación en el aire la mano estará en prolongación de la muñeca y rígida en el movimiento de golpe.

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 realiza 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 dirigido a:

- a) Jugadores con malas recepciones.
- b) A lugares no defendidos por el equipo contrario.
- c) Hacia el lugar donde entra el acomodador.
- 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 dos. Ejemplo, se marca la zona tres y se avalanza hacia la zona dos, para golpear un pase de engaño rápido y bajito.

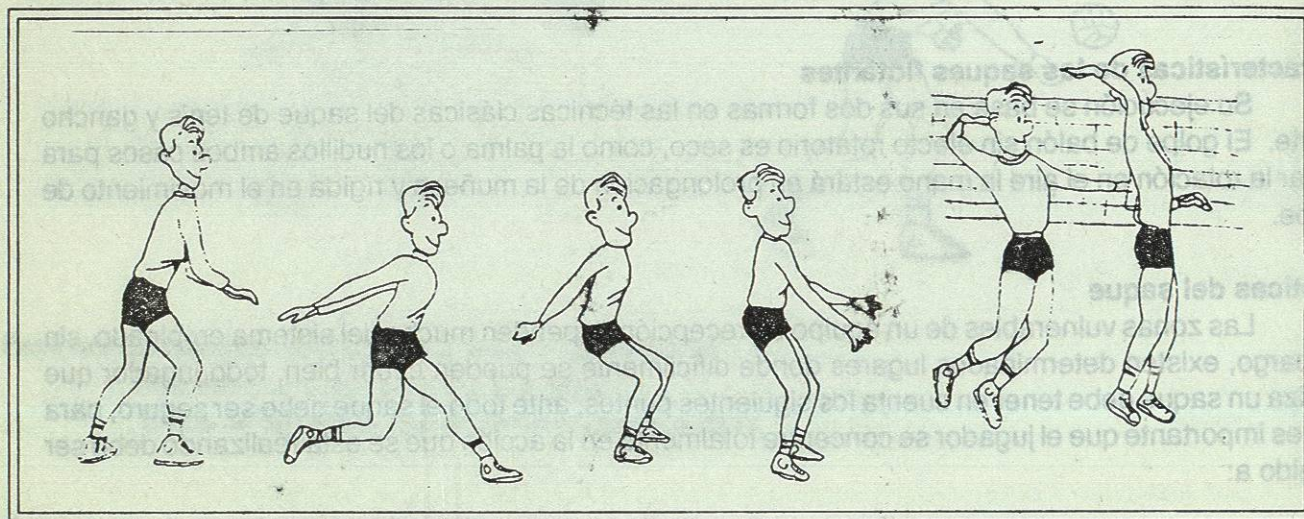
En conclusión, en la actualidad el remate con un solo pie es poco utilizando y está generalizando que todos los jugadores rematan con la técnica del despegue con los dos pies. En cuanto a la táctica se ha avanzado mucho, los jugadores saltan y rematan desde todas las zonas del terreno.

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 pasar 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 solo 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.

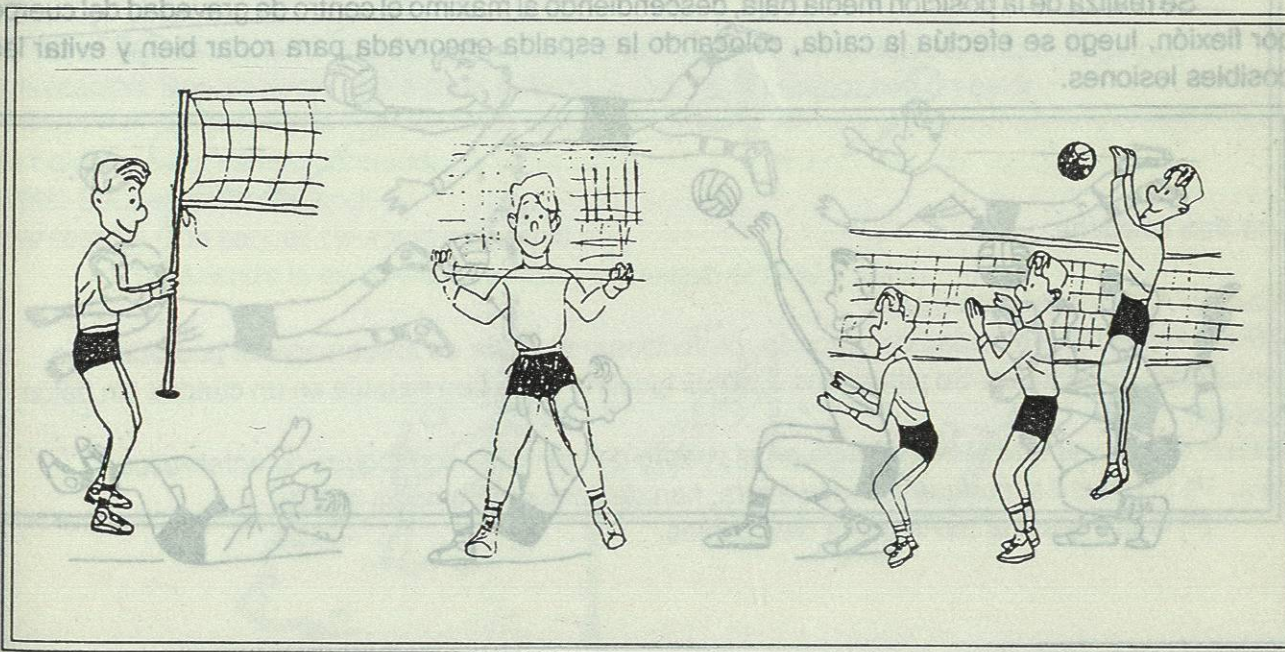
Bloqueo sencillo es cuando toma parte exclusivamente un jugador.

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

Bloqueo ofensivo es la acción defensiva que en el momento de ejecutarla la convierte en ofensiva.

Bloqueo triple, cuando toma parte tres jugadores de un mismo equipo.

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



Errores más comunes en el bloqueo

- Cerrar los ojos al entrar el bloqueo.
- Ejecutar el bloqueo demasiado separado de la red.
- Piernas demasiado separadas.
- Ejecutarlo demasiado pegado a la red, provocando 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.

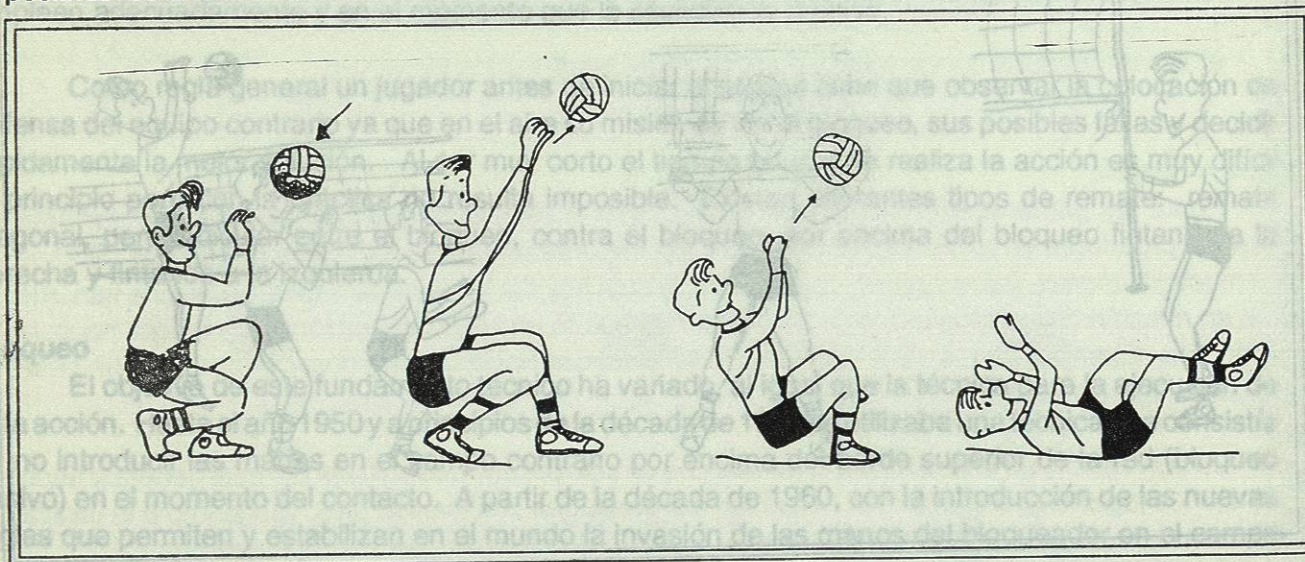
Rodadas y caída facial

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 o (plancha)

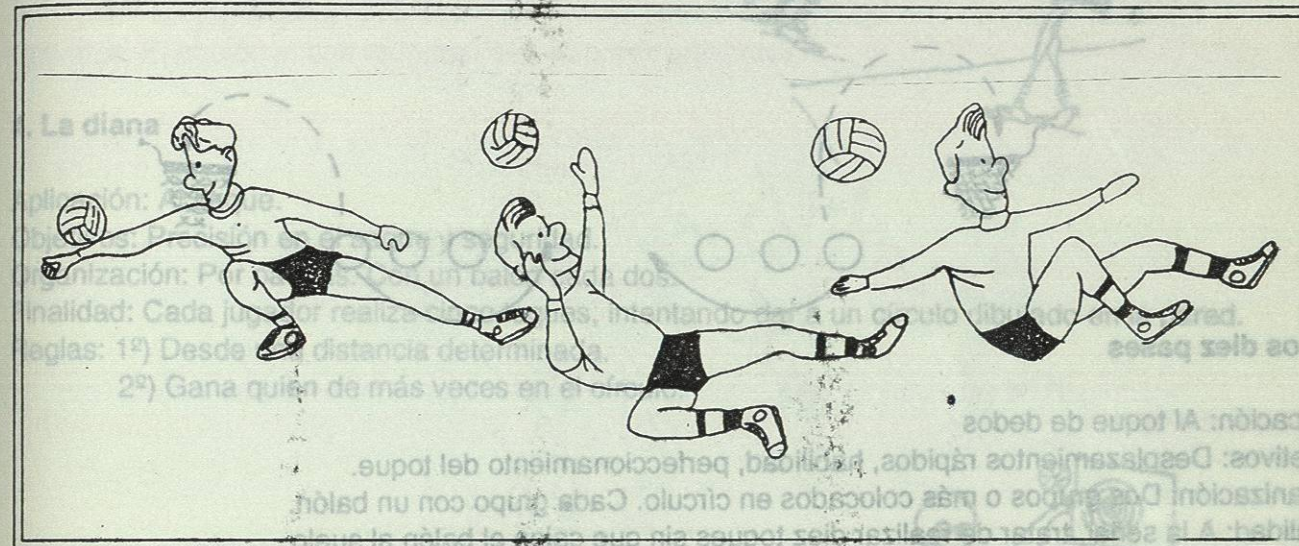
a) La caída de espalda (dorsal)

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.

**b) Caída lateral**

Se dá 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) Caída facial o (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 amortiguan la caída con los brazos a tiempo que el cuerpo hace contacto con el suelo las piernas serán las últimas en tocar el piso.

