



TALLER DE VOLEIBOL



ÁREA PARAESCOLAR
MODULO 1 - FUNDAMENTOS TÉCNICOS

¿Sabes que son los fundamentos técnicos? Son actividades motrices específicas de una actividad deportiva y que, realizadas en forma adecuada, hacen más eficiente el movimiento, gastando menos energía y obteniendo mejores resultados. A continuación te presentaremos los utilizados en el voleibol.

SAQUE

En posición vertical, se toma el balón con una mano y se sostiene a la altura de los hombros, la otra mano se coloca detrás y se golpea con fuerza con la palma de la mano procurando que el balón pase a territorio contrario.



VOLEO

Amortiguación con la yema de los dedos y extensión de los brazos, se utiliza para acomodar el balón al rematador y culminar la jugada.

GOLPE BAJO

Fundamento técnico de recepción, se adopta una posición baja con los hombros elevados y hacia delante, se coloca una mano sobre la otra, pulgares juntos, brazos extendidos tratando de juntar los codos, el balón se recibe con los antebrazos.



REMATE

Este fundamento se utiliza principalmente para atacar: se golpea el balón con toda la superficie de la mano hábil. Tiene 4 fases: carrera, salto, golpe y caída, el golpe se realiza en su máxima altura por encima de la red y se puede ejecutar con potencia o colocado, tratando de que el equipo contrario no logre responder el ataque.

¡Colegio de bachilleres!