

ELEMENTOS DEL JUEGO DE VOLEIBOL

La secuencia de una jugada tipo de voleibol pasaría por las siguientes fases:

- **SACAR**
- RECEPCIÓN DEL SAQUE
- PASE DE COLOCACIÓN
- REMATE
- BLOQUEO
- DEFENSA DE CAMPO
- CONTRAATAQUE

Todas estas fases implican al dominio de unos gestos técnicos más o menos complejos que se deben conocer y dominar el mejor posible.

EL SAQUE

Según la posición del cuerpo respecto de la red, se pueden dividir los saques en:

- De mano baja (Iniciación)
- De arriba o de tenis

Vamos a ver las características más significativas de cada uno, los errores más habituales que se hacen en la fase de aprendizaje y algunas soluciones que pueden adoptarse.

Saque de mano baja

El servicio más sencillo y seguro es el que denominamos "de mano baja" o "de seguridad". Fijate en la siguiente secuencia, posición y acciones de pies y manos:



La orientación de los hombros y los pies es perpendicular a la dirección que vamos a darle al balón.

La posición de la mano debe ser la que ves en el dibujo. Debes colocar la mano como si fueras a beber agua. En etapas de iniciación también se utiliza la esquina del antebrazo o el puño si no se logra con la mansa abierta, pero con el antebrazo o el puño no se puede controlar el balón.



DEFECTOS MÁS COMUNES EN LA EJECUCIÓN

- El cuerpo demasiado recto: la consecuencia será que el balón saldrá lateral por la acción del brazo y la rotación que normalmente hará el tronco.
- Lanzar el balón demasiado alto antes de golpearlo.
- Actuar sobre el balón solo con la mansa y el brazo y olvidarse de la acción de las piernas (acompañamiento, con flexión y extensión)

Saque de Tenis o sacar de arriba

Requiere algo más de fuerza que el servicio de abajo, pero es mucho más difícil de defender por parte de los contrarios. Se debe coordinar bien el trabajo de todo el cuerpo y no pensar que es solo el brazo el que participa.

Actualmente es, juntamente con el saque de arriba en salto, los únicos que se ven en la alta competición.

El balón puede sujetarse o lanzarse con una o dos manso. Los jugadores de nivel pueden dar varios efectos al balón según como lo golpeen.

Después del contacto, el peso del cuerpo debe pasar hacia delante, avanzando la pierna que inicialmente estaba detrás.

El saque de arriba puede ser flotante o con efecto.

