

## 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.

### LA COLOCACIÓN

En condiciones normales de juego, el pase de colocación se hace con un toque de dedos.

Existen muchas posibilidades según la dirección, altura, velocidad... de las colocaciones, y estarán determinados por la táctica a seguir por cada equipo.

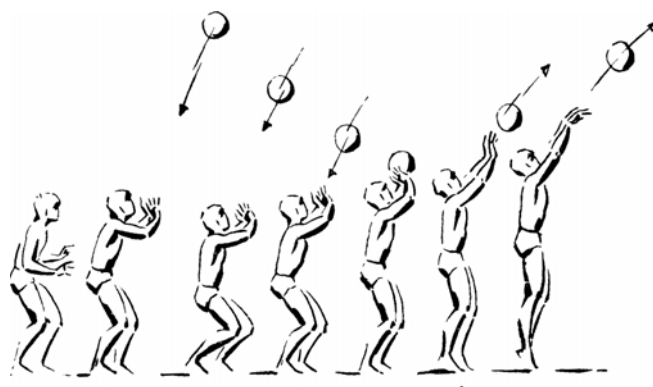
Las características técnicas básicas serían:

- El contacto se realiza sobre la frente, con manos abiertas en forma de copa, dibujando un rombo, con dedos índices y pulgares.
- El contacto de los dedos con el balón se realiza solo con las yemas.
- Amortiguación de la caída del balón mediante un movimiento coordinado de brazos y piernas. En el momento del contacto, se produce una extensión de piernas y brazos.

El toque de dedos puede ser:

- Hacia delante
- Hacia atrás
- Lateral
- En caída (hacia atrás)
- En suspensión

Observa la secuencia:

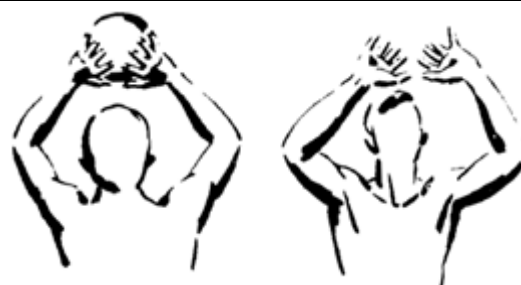


Si tuviéramos que decir algo sobre estas fases del movimiento sería:

1. Observación de la trayectoria del balón
2. Desplazamiento al punto de contacto
3. Flexión de piernas antes del contacto
4. Extensión explosiva de piernas en el momento del contacto
5. Contacto con la pelota encima de la cabeza
6. Acción coordinada de piernas, tronco y brazos sobre el balón

**Posición de manos y dedos**

Las manos deben formar una gran superficie de recepción adaptada a la forma de la pelota. Deben actuar como si quisieran agarrar la pelota, pero con la rápida intención de volver a lanzarla, en una acción casi simultánea.



La palma de la mano no debe tocar la pelota.

**POSICIÓN DE LAS MANOS EN EL CONTACTO CON EL BALÓN**



Manos muy separadas



Manos muy juntas



Pulgar mal colocado (peligro de lesión)



**CORRECTO**