

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.

RECEPCION / PASE DE COLOCACIÓN

Lo más habitual es utilizar el toque de antebrazos debido a la velocidad del balón. Las características básicas de la recepción de antebrazos (recepción de mano baja):

- Manos juntas
- Pulgares juntos y paralelos
- Codos completamente extendidos
- Ligera rotación externa de los antebrazos
- Piernas semiflexionadas y con buena base de sustentación
(en cualquiera caso estará en función de la trayectoria del balón)



Los **errores** más habituales cuando se hace este movimiento son los siguientes:

- Piernas demasiado juntas o demasiado separadas
- Mala colocación de brazos (normalmente poco extendidos)
- Falta de trabajo con las piernas (no acompañan el movimiento de los brazos)
- Mala observación y apreciación de la trayectoria de la bola, lo cual nos hace llegar tarde o en malas condiciones al punto de contacto.

Por circunstancias del juego, la recepción no siempre se podrá hacer de antebrazos y lo deberemos hacer de formas diversas: toque de arriba, con un puño, con un brazo, etc.

Del mismo modo, el toque de antebrazos puede también ser utilizado como un pase de colocación previo al remate.