

## 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 ATAQUE

#### **REMATE**

El ataque o remate, es la acción técnica que culmina la fase ofensiva de una jugada. En esta acción se debe superar la red y la oposición del equipo contrario (bloqueo).

El remate consta de varias fases:

- Carrera
- Salto
- Golpeo
- Caída

En la carrera hay que destacar una primera fase de aproximación y una segunda fase que consta de los dos últimos pasos, llamados de ubicación y de batida. Durante esta última fase de la carrera, los brazos hacen un movimiento enérgico hacia atrás y hacia arriba.

El salto es la transformación de la energía de la carrera (horizontal) en una energía vertical (flexión-extensión de las piernas).

La acción de los brazos hacia arriba, aumenta la capacidad del salto, ayudando a mantener el cuerpo recto y equilibrado. Cuando el jugador llega a la máxima altura, la posición correcta sería una ligera flexión dorsal del tronco, el codo del brazo de golpeo, cerca de la oreja y el otro brazo ligeramente avanzado respecto del eje del cuerpo.

El balón se debe golpear con el brazo completamente estirado, ante el eje del cuerpo, con la mano abierta y rígida. Después del golpe, el brazo continúa su movimiento hacia abajo, evitando el contacto con la red.

En la fase de caída, se debe tener en cuenta que la amortiguación del peso sea correcta, coordinando la acción de tobillos, rodillas, caderas, etc.

La caída sobre una pierna es el origen de múltiples lesiones. También es importante evitar pisar los pies de los compañeros del otro equipo, que realizan la acción de bloqueo, con un control adecuado de la distancia a la red.

## **BLOQUEO**

El bloqueo es la acción defensiva frente al remate del equipo contrario. Su función es reducir y delimitar el campo de acción del remate.

Podemos diferenciar dos tipos de bloqueo:

- Bloqueo ofensivo : Con gran penetración de los brazos y las manos en el campo contrario (sin tocar la red ni hacer ninguna falta reglamentaria)
- Bloqueo defensivo o de control de balón: Los brazos están en prolongación del cuerpo y no penetran en el campo contrario.

En el bloqueo deberemos controlar:

- la posición previa a la acción del bloqueo
- el salto (acción de brazos y de piernas)
- la caída

La acción de los jugadores en el bloqueo también tendrá en cuenta si éste se hace individual o colectivo. También la zona de remate tendrá mucha importancia para actuar de una u otra forma en el bloqueo.