

ESCUELA: “E: P.E.T: N° 7”

DOCENTES: Prof. Osiris Rubén Muñoz – Email: osirisruben55@gmail.com - 2º1º

Prof. Julio Albornoz – Email: cesar5albornoz@gmail.com – 2º2º, 2º3º

Prof. Duilio Montiòn Email: duiliomontion@gmail.com

NIVEL: Ciclo Básico

CURSOS: 2º 1º - 2º 2º - 2º3º

TURNO: Mañana y Tarde

ÁREA CURRICULAR: Educación Física Varones

GUIA PEDAGOGICA N° 7

TITULO DE LA PROPUESTA:

“FUNDAMENTOS BASICOS DEL VOLEIBOL”



“Hola Chicos, espero que se encuentren bien junto a toda su familia” Falta poco para el reencuentro en el playón de clases, seguimos con Vóley!!!

LOS FUNDAMENTOS DEL VOLEY

Antes de comenzar a puntualizar en los fundamentos de manera particular, haremos un repaso al significado de la palabra “fundamento” y que atribuciones se le otorgan a esta palabra en un deporte:

Un **fundamento** técnico desde el punto de vista del **deporte**, se define como el conjunto de actividades motrices, específicas de una determinada actividad **deportiva** y que realizadas en forma adecuada hacen más eficiente el movimiento, gastando menos energía y obteniendo mejores resultados. Es decir, que son aquellos movimientos corporales (acompañados de un elemento, o no) considerados básicos e imprescindibles tanto para el desempeño óptimo en un determinado deporte como también para alcanzar el mayor grado de rendimiento dentro de este deporte. También podemos definirlo como aquellas nociones técnicas que un principiante o persona que apenas se está empezando en un cierto deporte, debe aprender a manejar de base para ir dominando y creciendo en este deporte.

En el caso de nuestro deporte en cuestión (vóley). Sus principales fundamentos son los siguientes:

>>>**SAQUE:** Cada punto se inicia con un saque del balón desde detrás de la línea de fondo. Se lanza el balón al aire y se golpea hacia el campo contrario buscando los puntos débiles de la recepción del adversario. Se puede hacer de pie o en salto.



Técnica: Se puede realizar un “saque de arriba” que consiste en posicionar el balón por encima de la cabeza, dejándolo en una posición cómoda para darle un golpe certero al balón, con la palma de la mano (se puede realizar con o sin salto). Y también se puede realizar un “saque de abajo” que consiste en posicionar el balón a la altura del abdomen para darle un golpe ascendente con la palma de la mano (generalmente se ejecuta sin salto).

>>>**RECEPCIÓN:** (También conocido como “golpe de abajo”). La recepción es interceptar y controlar el balón que viene del saque (o del ataque) del equipo contrario. La recepción del saque, del ataque, es una técnica crítica en voleibol, que debe entrenarse mucho hasta ser bien dominada. Además de la dificultad técnica que supone contrarrestar la fuerza que trae el balón, el pase resultante de esta recepción debe llevar el control y dirección precisos hacia una zona específica de forma que asegure armar un buen ataque para obtener el punto.



Técnica: Colocar los pies con una separación mayor al ancho de los

hombros y llevar el centro de gravedad lo más abajo posible. Juntar las manos como se muestra en la gráfica y golpear el balón con los antebrazos.

>>>**ARMADO:** (También conocido como “golpe de arriba”). Normalmente el segundo toque tiene como fin proporcionar un balón en condiciones óptimas para que con el tercer toque un atacante lo meta finalmente al campo contrario. La colocación se realiza alzando las manos con un pase de dedos, el pase más preciso en el voleibol. El “armador” tiene en su mano la responsabilidad de ir distribuyendo los balones a lo largo del juego, a los distintos rematadores y por las distintas zonas.



Técnica: Cuerpo extendido, con los codos semiflexionados (la extensión se producirá acompañando el golpe) y las manos cerca (formando un triángulo con los dos pulgares y los dos índices) se golpeará el balón con los extremos de los dedos (“yemas”).

>>>**ATAQUE O REMATE:** El jugador, saltando, envía finalmente el balón con fuerza al campo contrario buscando lugares mal defendidos, o contra los propios jugadores contrarios en condiciones de velocidad o dirección tales que no lo puedan controlar y termine dificultando la recepción.



Técnica: El balón será golpeado mientras el atacante intenta alcanzar la mayor altura del salto, interceptándolo con un golpe descendente con la palma de la mano.

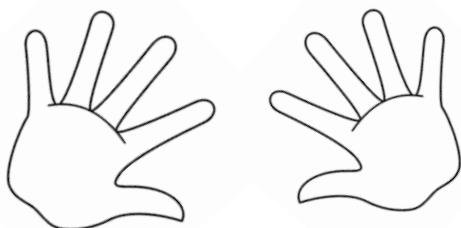
ACTIVIDADES

DESARROLLA LAS CONSIGNAS

- 1) Señala (puede ser coloreando) la parte de la mano con la que se golpea en el saque de arriba.



2) Señala las partes de las manos que intervienen en el armado o “golpe de arriba”.



3) Señala las partes del antebrazo que intervienen en la recepción o “golpe de abajo”.



Bibliografía: Bonnie Kenny, Cindy Gregory. 2008. “Voleibol. Claves para dominar los fundamentos y las destrezas técnicas”. Ediciones Tutor S. A.

Enlace: www.fivb.com (Web oficial de la Federación Internacional de Voleibol).

Director: Lic. Enrique D. Rame