

Pase de Antebrazo

Voleibol Tarjeta de Contenido

Propósito: El pase de antebrazo se usa para hacer la transición de ofensa a defensa y es la 1ra de 3 destrezas en un ataque ofensivo. El pase es efectivo cuando se reciben balones que son golpeados fuerte y por debajo de la cintura.

Instrucciones

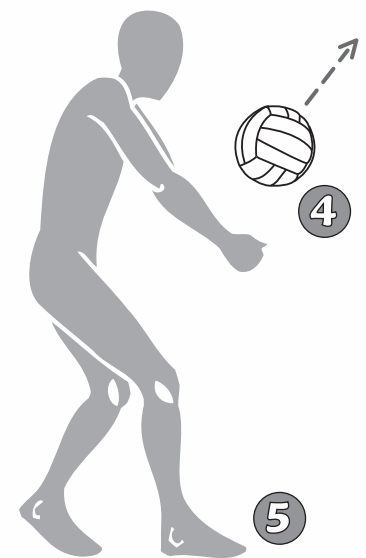
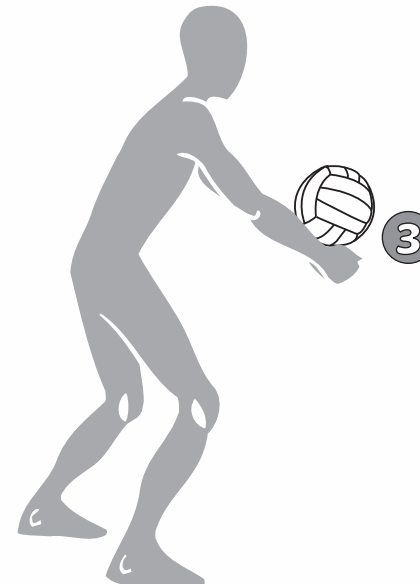
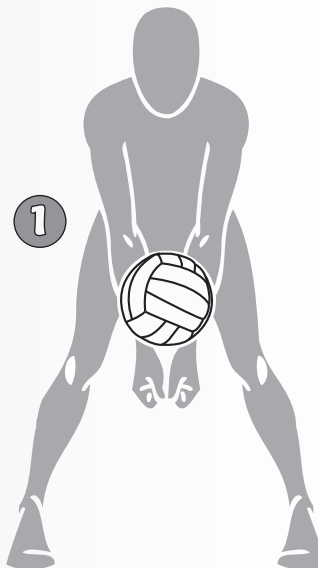
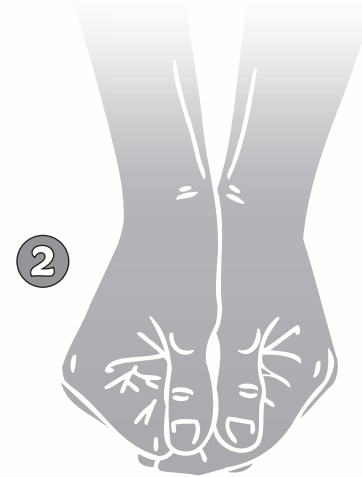
1. Posición agachado
2. Entrelaza las manos, codos rígidos
3. Muñecas planas, pulgares apuntando al suelo
4. Dirige la plataforma (brazos) arriba, hacia el blanco
5. Da un paso hacia el blanco

Se Usa Para

- Hacer la transición a ofensa
- Poner en marcha el ataque (pasar al colocador)
- Defender contra el ataque
- 3^{er} golpe balón libre

Tipos

- Cerca/Lejos
- Lanzarse
- Casi en el suelo



Colocación

Propósito: La colocación, la 2a de 3 destrezas en un ataque ofensivo, se usa para mover el balón de pase a golpe. El jugador que usa esta destreza es el “colocador”.

Instrucciones

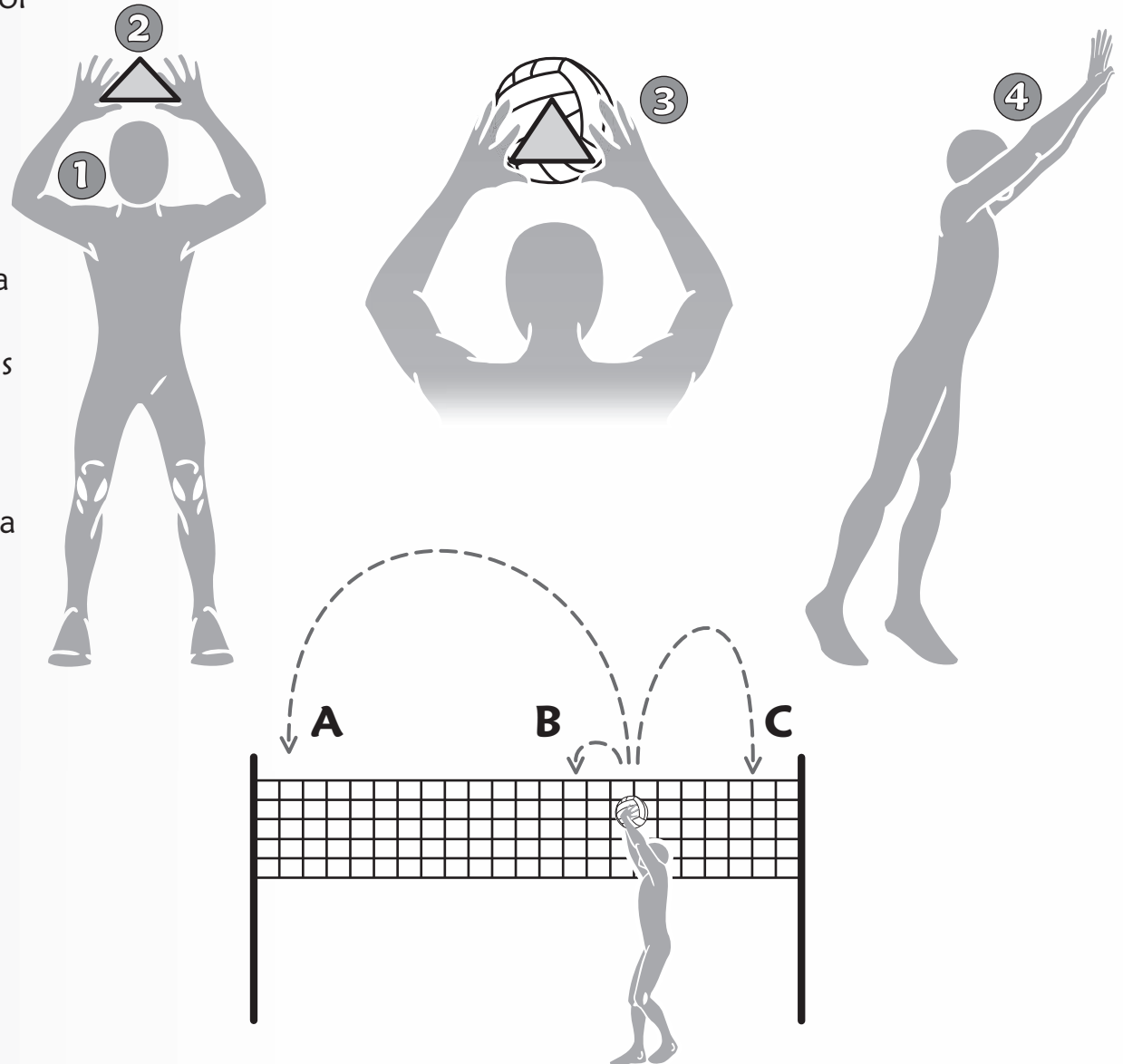
1. Cara al blanco
2. Manos en triangulo alto, codos hacia afuera
3. Haz contacto con el balón con la yema de los dedos
4. Extiende los brazos y mueve las muñecas rápidamente hacia afuera

Se Usa Para

- Poner en marcha el ataque (coloca para el golpeador)
- 3^{er} toque balón libre

Tipos

- Afuera (A)
- Rápido (B)
- Atrás (C)



Remate

Propósito: Un remate, la 3a de 3 destrezas en un ataque ofensivo, se usa para marcar puntos o prevenir que la defensa devuelva el balón con un ataque. El jugador que hace el remate es el “rematador”.

Instrucciones

1. Aproximación rápida y arqueada desde fuera
2. Agáchate, extiende hacia atrás
3. Explota hacia arriba
4. Retrae el brazo (arco y flecha)
5. Haz contacto en el punto más alto del salto
6. Golpe rápido, mano abierta, mueve muñeca rápidamente

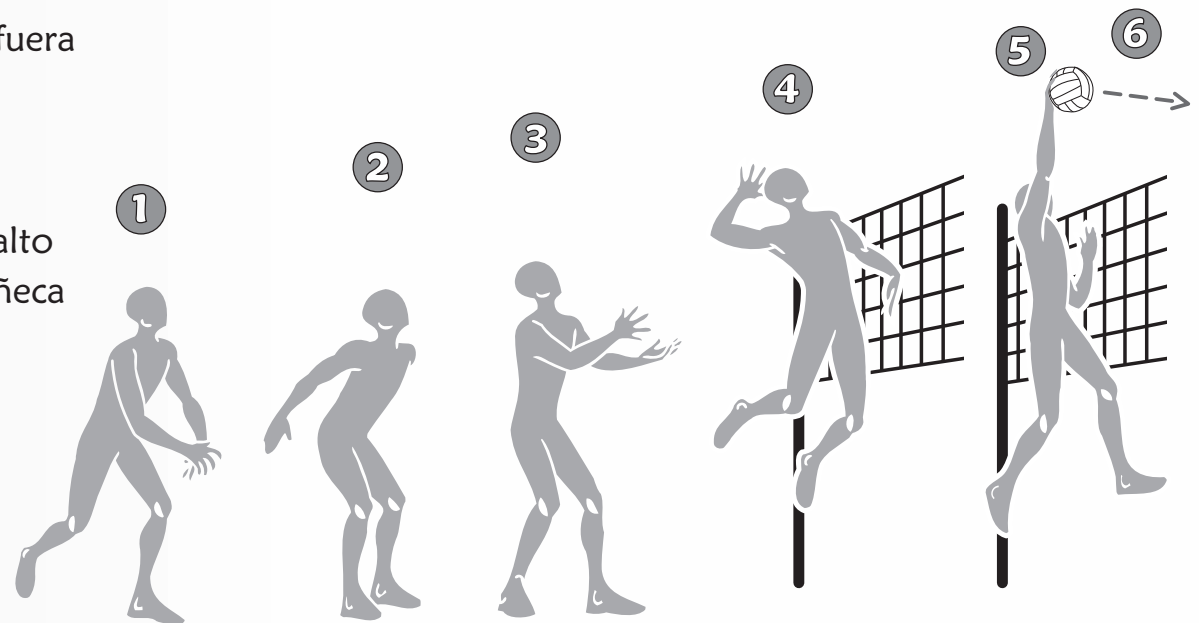
Se Usa Para

- Ganar el punto
- Prevenir un ataque defensivo

Tipos

- Cruzado/Paralelo
- Dejada
- Golpe directo
- Rodado
- Remate falso para dejada o globo

Voleibol Tarjeta de Contenido



Saque: Por Abajo

Voleibol Tarjeta de Contenido

Propósito: Para empezar la jugada. El saque por abajo es el método más común para empezar la jugada, sin embargo es normalmente el tipo de saque más fácil para devolver.

Instrucciones

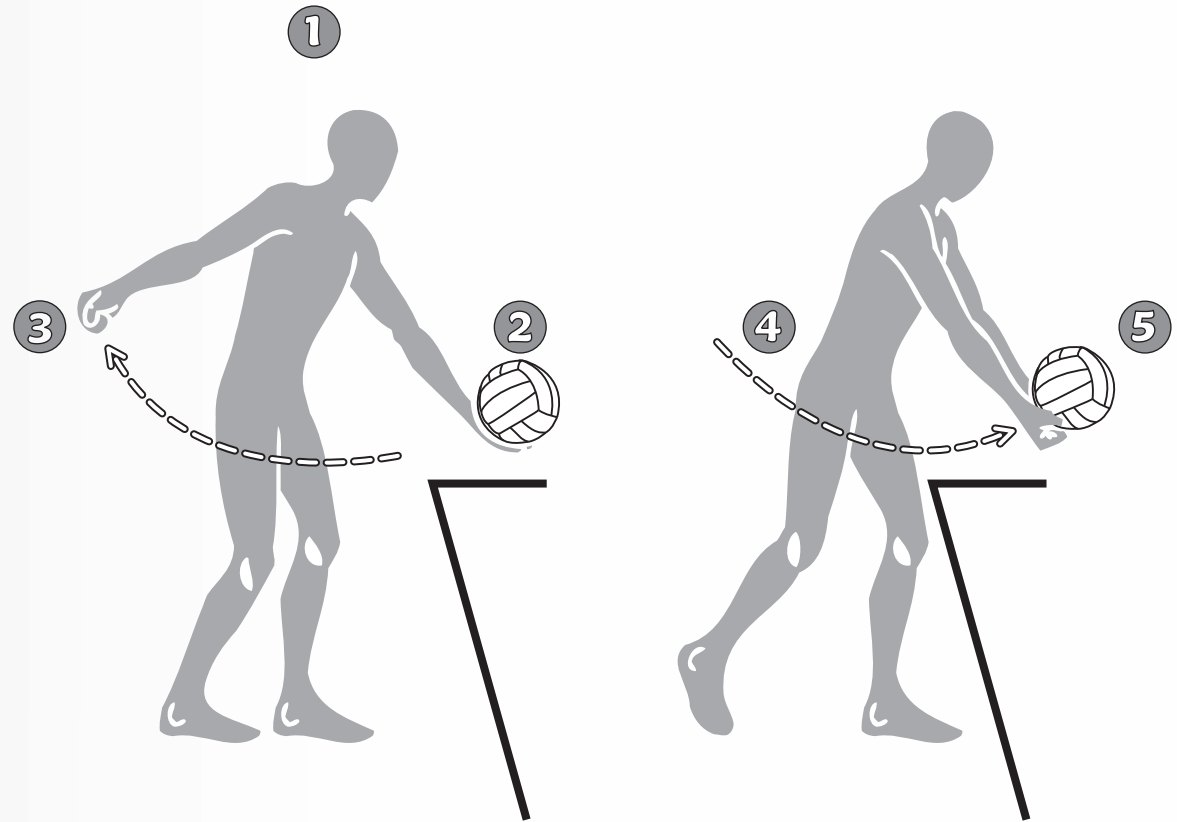
1. Cara al blanco, pies juntos
2. Balón al frente, a nivel de la cintura, sin movimiento
3. Mueve el brazo de saque hacia atrás
4. Mueve el brazo, da un paso con el opuesto
5. Haz contacto con el puno plano

Se Usa Para

- Empezar la jugada
- Ganar puntos

Tipos

- Corto
- Flotante
- Cortado



Saque: Por Arriba

Propósito: Para empezar la jugada. El saque por arriba es un golpe agresivo que debe moverse rápidamente, bajo, de forma errática, aumentando la posibilidad de un as.

Instrucciones

1. Cara al blanco, pies juntos
2. Balón al frente, al nivel de la cintura
3. Lanza el balo delante del hombre servidor
4. Retrae el brazo (Arco y Flecha)
5. Mueve el brazo rápidamente y da un paso con el opuesto
6. Haz contacto con la base de la mano

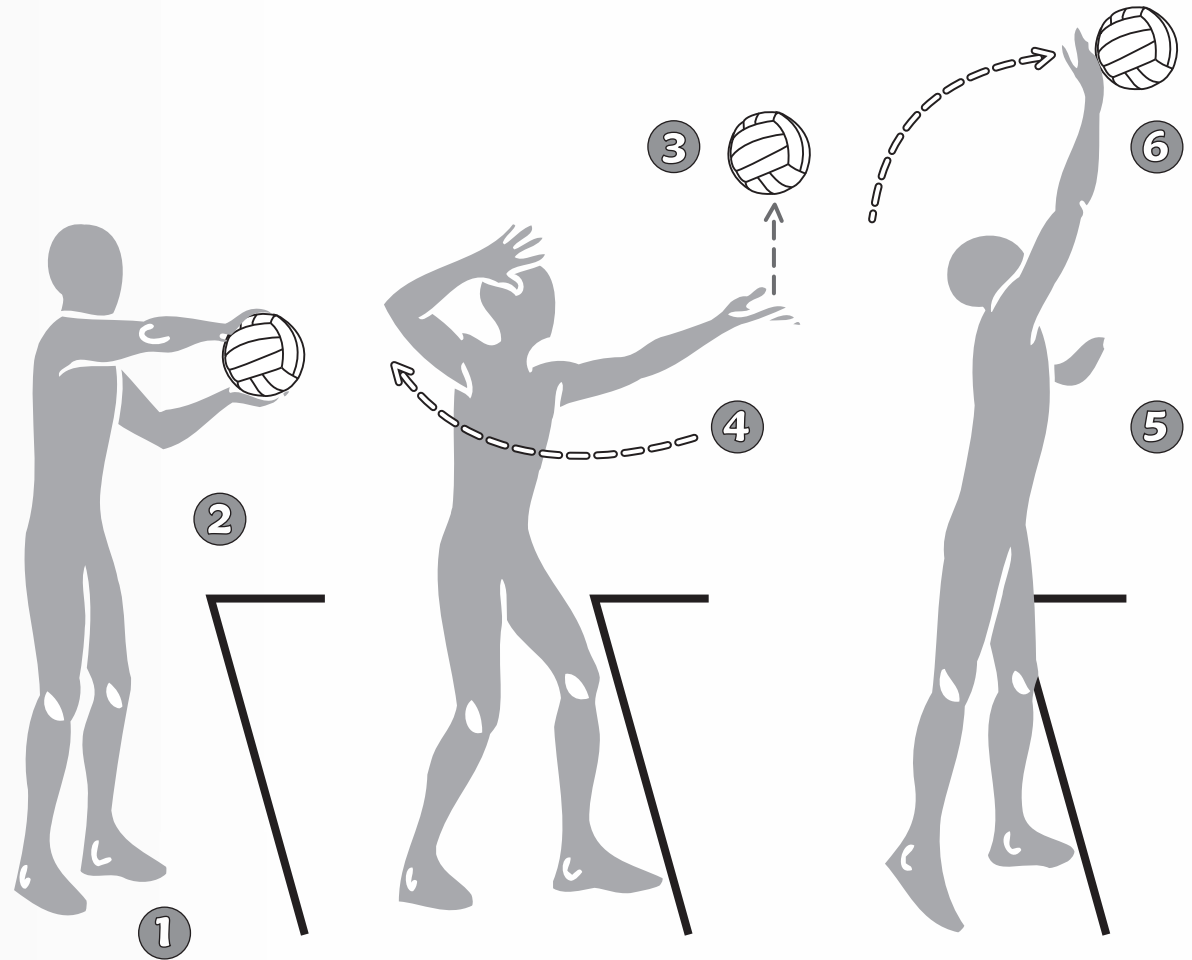
Se Usa Para

- Empezar la jugada
- Ganar puntos

Tipos

- Salto
- Flotante
- Con Efecto

Voleibol Tarjeta de Contenido



Defensa de Equipo

Voleibol Tarjeta de Contenido

Propósito: Para colocar a los jugadores en formaciones que previenen que la ofensa haga un punto. La defensa base de un equipo depende en las características del equipo ofensivo y defensivo.

Instrucciones

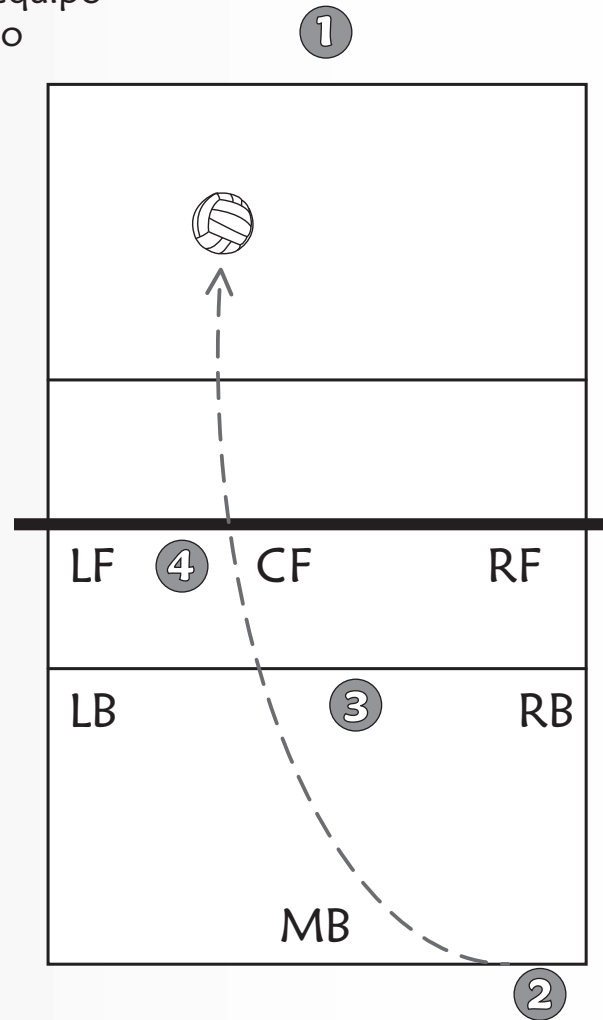
1. Empezar en posición rotacional
2. Sacar
3. Transición a base D
4. Defender contra el ataque

Se Usa Para

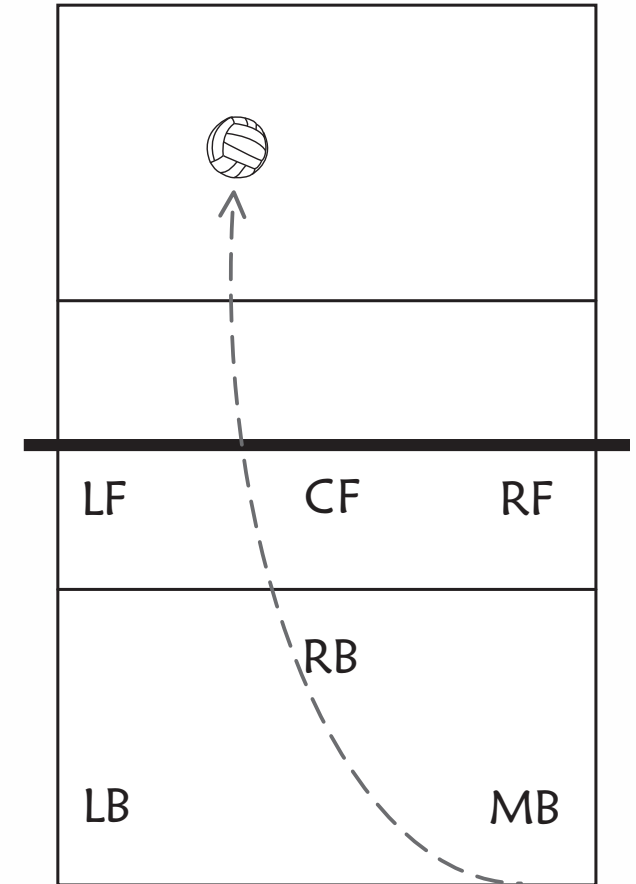
- Defender espacio
- Defender contra el ataque
- Defender como equipo

Tipos

- Jugador-Atrás
- Jugador-Arriba



Jugador-Atrás



Jugador-Adelante

Ofensa de Equipo

Voleibol Tarjeta de Contenido

Propósito: Para colocar a los jugadores en formaciones para que el equipo ofensivo ataque. La base ofensiva de un equipo depende de las características del equipo defensiva y ofensivo.

Instrucciones

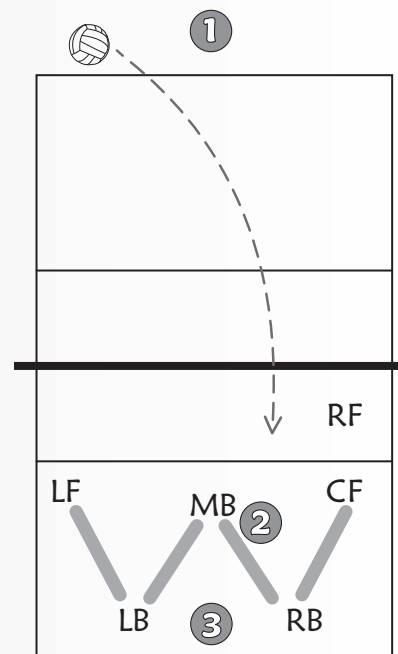
1. Empezar en posición rotacional
2. Di balón y ábrete
3. Transición a y de 'W'
4. Ataque: Pasar-Colocar-Remate
5. Cubrir
6. Transición a base D

Se Usa Para

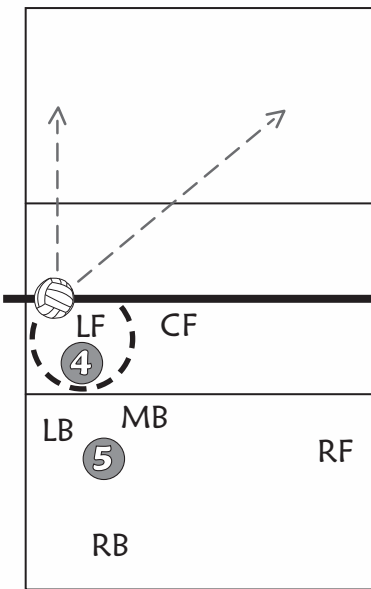
- Poner en marcha el ataque
- Atacar en equipo
- Ganar el punto

Tipos

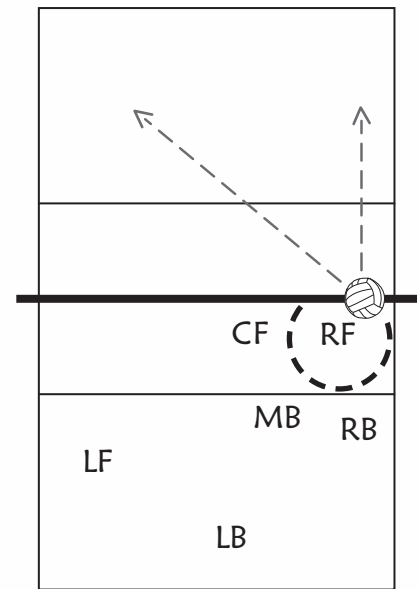
- 4-2 (colocadores/atacantes)
- 5-1 (colocadores/atacantes)
- Separación



**Sacar Recibir
Base 'W'**



**Ataque por
la Izquierda**



**Ataque por
la Derecha**

Planear las Jugadas

Voleibol Tarjeta de Contenido

Propósito: Comunicar un método planeado para ganar puntos. Para ser efectivo, todos los miembros del equipo deben saber las zonas de saque y el sistema de cuadrícula para colocar.

Instrucciones

Para el Saque

1. Localiza la zona abierta
2. Señala la jugada

Para la colocación

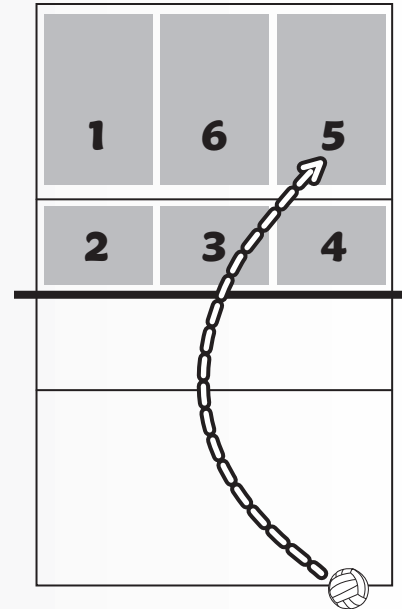
1. Identifica la jugada
2. Señala la jugada al equipo
3. Anuncia antes o durante el saque

Se Usa Para

- Montar el ataque
- Atacar en equipo
- Ganar el punto

Tipos

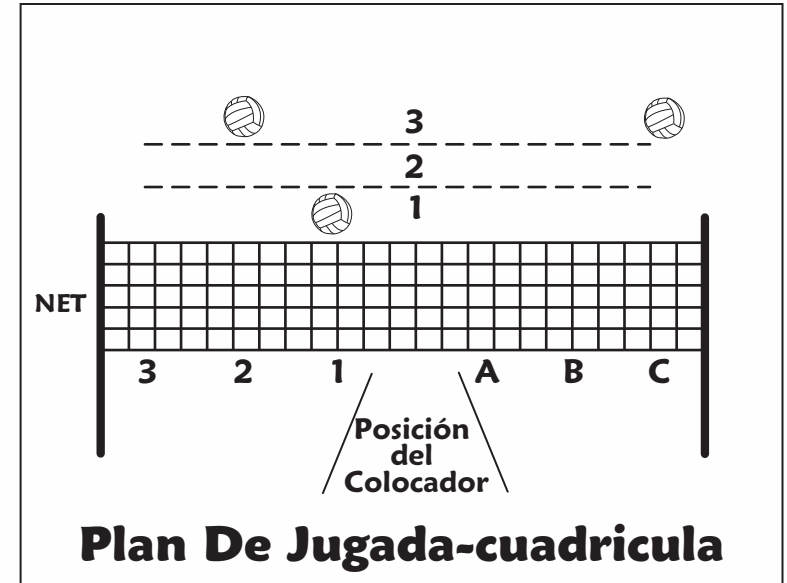
- Verbal
- Señas de mano



Zonas de Saque



Señas de Mano



Plan De Jugada-cuadrícula

Codigo De Jugada

1st # = Posición del rematador en la red
2nd # = Altura del balón sobre la red

Ejemplo:

1-1 = medio y bajo

2-3 = afuera y alto

C-3 = colocación atrás hacia afuera y alto

Oficiales Signals

Voleibol Tarjeta de Contenido

Propósito: Para manejar la competición y comunicar información relacionada con las reglas. Signals are the “sign language” of the game.

Instrucciones

1. Conoce las reglas/señales
2. Observa la jugada
3. Se activo
4. Pita y luego señala

Se Usa Para

- Manejar el juego
- Comunicar violaciones
- Mantener el ritmo del juego

Tipos & Pistas

- Tipos: 1er oficial, 2o oficial y Juez de Línea
- Se respetuoso
- Se decisivo
- Mantén la compostura

