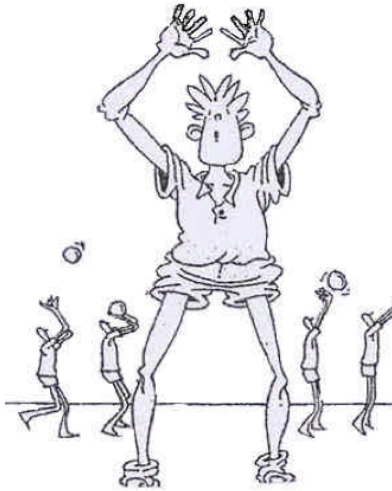


## ANEXO 5.1 → FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL VOLEIBOL

### TOQUE DE DEDOS



Es el elemento técnico más básico del voleibol. La trayectoria de la pelota después del toque puede ser frontal, lateral y hacia atrás, pero siempre será alta y muy precisa. Suele actuar como una pasada a un compañero con la función de colocación de la pelota para el toque siguiente, normalmente un remate.

En este gesto técnico se toca la pelota con la yema de los dedos. Las manos se sitúan sobre la frente, uniendo los dedos índice y pulgar de ambas manos y con los demás dedos abiertos y flexionados (mariposa). Esperando la pelota, los brazos y las piernas se flexionan. Al tomar contacto con la pelota, se da una extensión general, a modo de muelle

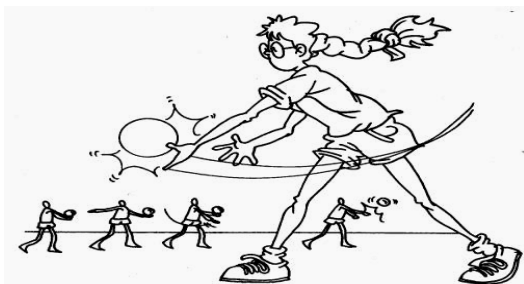
### TOQUE DE ANTEBRAZOS

Es el elemento básico para la defensa. Se utiliza, principalmente, para efectuar la recepción. Después del toque, la pelota debe haber perdido potencia y debe dirigirse a otro compañero para que comience el ataque.

La posición es con los brazos extendidos hacia delante, con las manos juntas y apoyadas la una sobre la otra, mostrando así una superficie de contacto lo más ancha y plana posible (cara interna del antebrazo). Se lleva a cabo una flexión de piernas cuando se recibe la pelota, y una extensión de brazos y piernas cuando se devuelve.



### SERVICIO BAJO O DE MANO BAJA



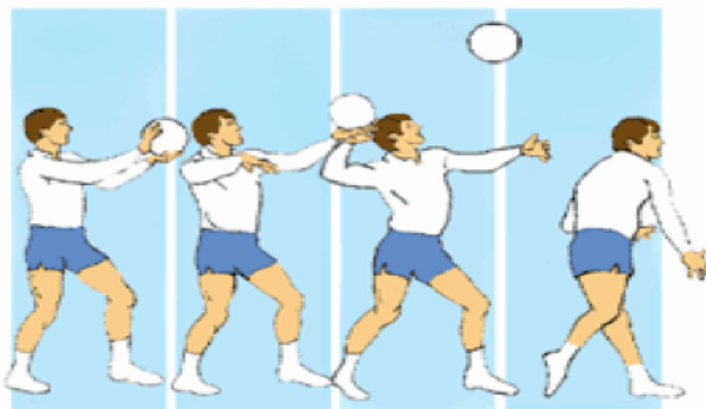
Se trata del servicio más fácil y seguro. Se coloca la pelota sobre la mano, delante del cuerpo, a la altura de la cintura. La pelota no se lanza, sino que espera el golpe. El golpe de servicio se produce con la mano libre, en forma de cuenco, después de un movimiento del brazo, estirado, de detrás hacia delante.

Todo el cuerpo acompaña el movimiento final hacia delante.

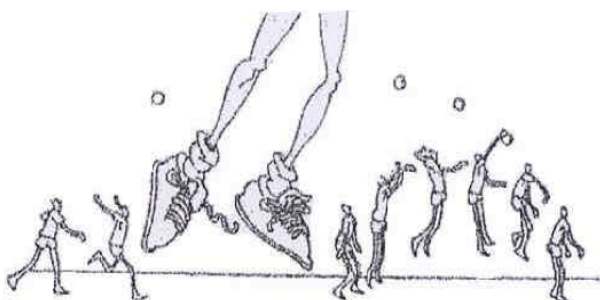
## **SERVICIO DE TENIS O DE MANO ALTA**

Como su nombre indica, la ejecución de este servicio es similar a la del tenis. De cara a la red, se lanza la pelota hacia arriba, por encima de la cabeza. Mientras sube la pelota, el brazo se arma, y en el punto más alto de la trayectoria de descenso, se golpea la pelota con la mano abierta y los dedos juntos.

También puede efectuarse mediante una carrera previa de impulso y un salto para golpear la pelota lo más hacia arriba posible, de forma similar a ejecución del remate. El lanzamiento de la pelota debe ser más alto y un poco hacia delante. Los servicios con salto se denominan flotantes. Hay otras formas de realizar un servicio, como el servicio lateral o el de gancho



## **EL REMATE**



Es el elemento típico del ataque, difícil de ejecutar y también de defender.

Las fases del remate son la carrera, el vuelo, el golpeo y la caída. Se efectúa una carrera previa de impulso, una batida de pies juntos y, armando el brazo, se golpea la pelota en el punto más alto del salto. El remate se efectúa cuando la pelota está en campo propio, intentando no pasar la red en ningún momento.

## **EL BLOQUEO**

Se trata de una acción defensiva muy importante. Los jugadores que participan en el bloqueo (uno, dos o tres) se colocan muy cerca de la red o se aproximan a ella con unos pasos de carrera que sirven de impulso. El bloqueo pretende ser una prolongación de la red hacia arriba y sirve para detener o amortiguar la pelota, sobre todo en los remates del equipo contrario. Dado que la red mide más de 2 m, el bloqueo exige un salto muy potente en vertical (batida con los dos pies), muy cerca de la red, y juntar brazos y manos lo más hacia arriba posible.

Si durante el bloqueo se toca la pelota y ésta cae en campo propio, no cuenta como toque y pueden efectuarse tres más para devolverla.

