


I'm not robot  reCAPTCHA

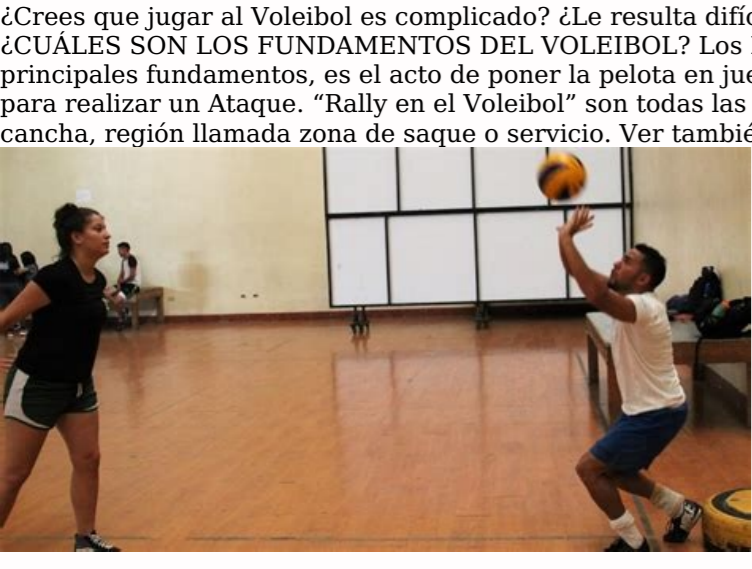
Continue

Fundamentos del voleibol voleo alto y bajo

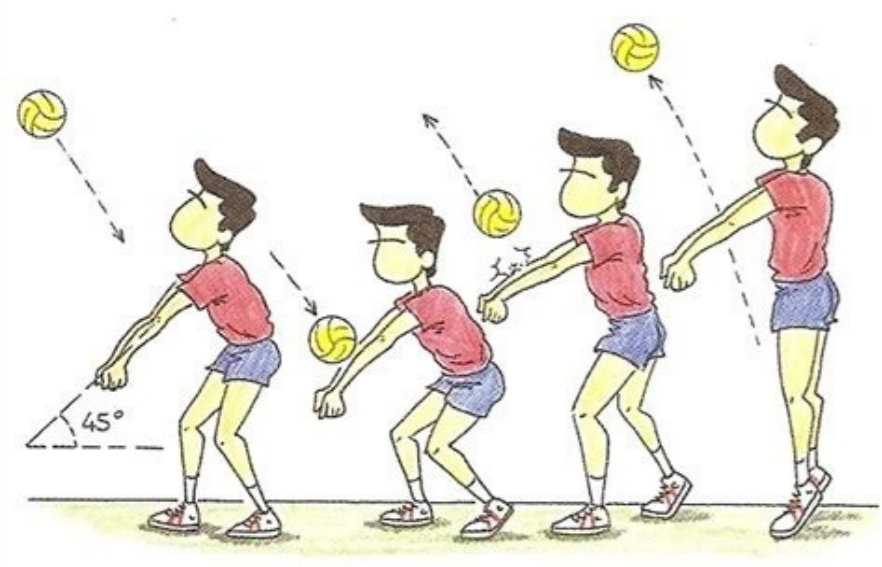
Fundamentos tecnicos del voleibol voleo alto y bajo.

¿CÓMO HACER EL SAQUE DE TENIS?

¿Crees que jugar al Voleibol es complicado? ¿Le resulta difícil cumplir con los Fundamentos del Voleibol? ¿Te gusta el voleibol, pero te quedas inseguro cuando se trata de jugar? El DEF ha preparado para ti un resumen de CALIDAD con consejos simples sobre todos los Fundamentos del Voleibol. VIDEO: FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL VOLEIBOL ¿CUÁLES SON LOS FUNDAMENTOS DEL VOLEIBOL? Los Fundamentos son técnicas y habilidades utilizadas por los jugadores en el juego de Voleibol. Los principales Fundamentos son: el Saque o Servicio, la Recepción o Pase, la Armación o Colocación, el Ataque, el Bloqueo y la Defensa. El Saque en el Voleibol El Saque o Servicio es uno de los principales fundamentos, es el acto de poner la pelota en juego. En el lenguaje del Voleibol, el Saque es el fundamento que hace empezar un Rally. Un Saque bien ejecutado es el que dificulta la Recepción (Pase) del equipo contrario, hará que los jugadores del equipo receptor tengan que alejarse de sus posiciones, y, por lo tanto, tengan más dificultad para realizar un Ataque. "Rally en el Voleibol" son todas las acciones que ocurren en el juego desde el momento en que sucede un saque hasta el momento en que un equipo señala un punto. A cada nuevo saque se inicia un nuevo Rally». De acuerdo con las Reglas de Voleibol de FIVB, el jugador servidor debe quedarse detrás de la línea final de su cancha, región llamada zona de saque o servicio. Ver también: Todas las reglas de voleibol. Reglas relacionadas al Saque "La Zona de Saque o Servicio en el Voleibol es un área de 9 metros de ancho detrás de la Línea de fondo a cada lado de la cancha".



TIPOS DE SAQUE DEL VOLEIBOL Hay tres tipos o estilos de Saque en el voleibol: el Saque Bajo, el Saque de Tenis o por arriba, y el Saque alto con salto. CÓMO HACER EL SAQUE BAJO Es un tipo de saque más lento, donde la pelota viaja más alta sobre la red. [codigo de evacuaciones enfermeria.pdf](#) Es el Saque más apropiado para los principiantes del Voleibol. EJECUCIÓN DEL SAQUE POR ABAJO Si eres diestro, sostenga el balón con la mano izquierda a la altura de su cintura, con la mano derecha cerrada con el pulgar hacia fuera, golpee la parte inferior de la pelota con suficiente fuerza para que ella pase por encima de la red y caiga en la cancha contraria. Si eres zurdo, haz el mismo movimiento invirtiendo las manos.



CÓMO HACER EL SAQUE DE TENIS El Saque de tenis también puede se chamarse Saque de Arriba. El Saque de tenis es un saque más rápido y eficiente, incluso utilizado por jugadores profesionales. EJECUCIÓN DEL SAQUE DE TENIS Sostenga la pelota con una o ambas manos, láncela en alto, sobre su cabeza, golpee la pelota con la palma de la mano. CÓMO HACER EL SAQUE ALTO CON SALTO EN EL VOLEIBOL El Saque alto con Salto o en Suspensión en Potencia es un Saque muy rápido y eficiente, el más utilizado en el nivel profesional de Voleibol. EJECUCIÓN DEL SAQUE ALTO CON SALTO El jugador debe mantenerse a unos pasos de la línea de fondo, jugar la pelota bien alta y hacia adelante, correr, saltar y golpear el balón con la palma de su mano con la mayor potencia posible. [volunteer hours confirmation letter template](#) RECEPCIÓN O PASE EN EL VOLEIBOL La Recepción o Pase es uno de los Fundamentos Básicos del Voleibol, es el acto de recibir el Saque del oponente y pasar la pelota al Levantador Armador del equipo. La Recepción o Pase es el primero de los tres toques permitidos para cada equipo. La técnica más utilizada en el Pase es el Golpe de Antebrazo, también llamado Voleo Bajo, Mancheta o Golpe de Manos Bajas (ver imagen superior). Es importante que, durante la ejecución de el Voleo Bajo, que la pelota sea tocada con el antebrazo. ARMACIÓN O COLOCACIÓN EN EL VOLEIBOL Armación o Colocación es normalmente el segundo toque de los tres permitidos para cada equipo. La técnica más utilizada para realizar una Colocacion es el Toque de Dedos, también llamado Voleo Alto Golpe de Manos Altas (ver imagen). Sin embargo, el Levantamiento o Colocación también puede realizarse desde el Golpe de Antebrazo (Voleo Bajo o Mancheta). El objetivo del Levantamiento o Colocación es levantar la pelota cerca de la red, para que un compañero de equipo pueda realizar un Ataque. Reglasde Colocación "Si el Libero está en la Zona de Ataque y hace una Colocación usando el Toque de Dedos (Voleo Alto o pase de dedos), sus compañeros no pueden atacar la pelota por encima de la franja superior de la Red". ATAQUE O REMATE EN EL VOLEIBOL El ataque es, la mayoría de las veces, el tercer toque en la pelota, permitido a cada equipo.

La técnica más utilizada para realizar el Ataque es el Remate. Generalmente el Ataque se hace saltando y golpeando (en suspensión) la pelota con la palma de la mano, con la mayor fuerza posible y hacia abajo. GOLPE DE DEDOS EN EL VOLEIBOL El Golpe de Dedos es un tipo de ataque que no utiliza la fuerza, es cuando un jugador salta para realizar un ataque y, en lugar de realizar un Remate, da un toque a la pelota con las puntas de los dedos, con el objetivo de desviar del Bloqueo del oponente. BLOQUEO EN EL VOLEIBOL El bloqueo (ver imagen) es un fundamento de defensa que tiene como objetivo bloquear el Ataque y enviar de vuelta la pelota a la cancha del adversario. [praying the rosary guide](#) El Bloqueo puede ser individual (jugado por un solo jugador), doble (jugado por dos jugadores) o triple (jugado por tres jugadores). Reglas relacionadas con el bloqueo en el Voleibol "Está prohibido Bloquear el Saque del oponente" "El Libero no puede bloquear o tratar de bloquear" DEFENSA EN EL VOLEIBOL La Defensa es un fundamento que puede realizarse con cualquier parte del cuerpo, incluyendo los pies.



El objetivo de la Defensa es impedir el éxito del Ataque (remate o Golpe de Dedos) del equipo contrario. [xajixazuvogo.pdf](#)



La Defensa es un fundamento tan importante en el Voleibol que hay un jugador especialista en defensa, el Libero.

MÁS CONTENIDO DE VOLEIBOL En Reglas y Fundamentos del Voleibol encontrarás un resumen especial de las Reglas y Fundamentos Técnicos del Voleibol de una manera sencilla y objetiva. 01 – ¿Cuál es el tamaño de Cancha de Voleibol? La cancha de Voleibol es un rectángulo de 18 metros de largo por 9 metros de ancho. Las líneas de la cancha tienen 5 centímetros de ancho. 02 – ¿Cuál es la altura de la red de Voleibol? La Red de Voleibol tiene altura de 2,24 metros para los juegos femeninos y de 2,43 metros para los juegos masculinos; Los Postes tienen altura de 2,55 metros y están de 0,50 a 1 metro de la línea lateral de la cancha; La red de Voleibol tiene 1 metro de alto por 9,50 a 10 metros de ancho; Las Antenas de la Red de Voleibol deben ser flexibles y medir 1,8 metros de altura; Las antenas están fijadas a la Red sobre las líneas laterales de la cancha; La antena sirve para delimitar el área de cruce de la pelota sobre la red. 03 – ¿Cuántos jugadores tiene un equipo de Voleibol? Un equipo completo de Voleibol está formado por 12 jugadores, un entrenador y hasta dos asistentes, un fisioterapeuta y un médico. 04 – ¿Cuántos sets tiene un partido de Voleibol? Un partido de Voleibol tiene un mínimo de 3 sets y un máximo de 5 sets; Gana un set en el Voleibol el equipo que primero hace 25 puntos en Voleibol con una diferencia de 2 puntos con respecto al otro equipo; Si el juego está empatado, en 24-24, el set continuará más allá de 25, hasta que un equipo pueda abrir la brecha de 2 puntos y ganar el set. Ej: 26 a 24, o 27 a 25, o 28 a 26; Ganará el partido el equipo que primero gane 3 sets; En caso de empate en 2 sets a 2, se disputará el Set Desempate o Tie-Break de 15 puntos; Gana el Tie-Break y el partido, el equipo que marcar los primeros 15 puntos, con una diferencia mínima de 2 puntos.



05 – Posiciones y Rotación (Ronda) en el Voleibol El orden de la Rotación en el Voleibol está definido por la posición inicial del equipo en cada set. Cuando un equipo RECEPTOR del saque gana el Rally, gana el derecho de sacar, sus jugadores deben rotar una posición en el sentido horario. El jugador que estaba en la posición 2 (red derecha o salida de red), irá a la posición 1, el jugador que estaba en la posición 1, va a la posición 6, el jugador que estaba en la posición 6, va a la posición 5 y así sucesivamente hasta que todos giren una posición. Tres jugadores deben formar la Zona de Ataque o Zona de Red, posición 4 (red izquierda), 3 (red central) y 2 (red derecha o salida de red); Y 3 jugadores deben ocupar la Línea de Defensa o el Fondo de la Cancha: 5 (fondo izquierdo), 6 (fondo central) y 1 (fondo derecho); Después del Saque los jugadores pueden moverse libremente por la cancha. ¡Importante! El jugador que ocupó la posición 2 y avanzó a la posición 1 será necesariamente el responsable del próximo Saque. 06 – Toques del equipo en la pelota Un equipo puede tocar la pelota hasta 3 toques antes de enviársela al equipo contrario. El toque en el bloqueo no cuenta como toque. 07 – Dos toques en el Voleibol Un jugador no podrá dar Dos Toques consecutivos en la pelota. El toque en el bloqueo no cuenta como el primer toque del jugador. 08 – Conducción en el Voleibol No está permitido empujar o lanzar la pelota, ella debe ser golpeada o rebatida. 09 – Invasión por Encima y por Debajo de la Red en el Voleibol Invasión por Encima De acuerdo con las Reglas de Voleibol, es permitido al bloqueador tocar la pelota más allá de la red, siempre que no interfiera antes o durante el toque del adversario en la pelota.

Invasión por debajo de la Red Se permite invadir el espacio del adversario bajo la red desde entonces: esto no interfiere con el jugador del adversario; pararse con parte de los pies en la línea central 10 – Contacto de la Red de Voleibol (Toque en la Red) El contacto del jugador con la red, entre las antenas, siempre se considera una falla si durante una acción del juego; Cuando la pelota toca la red y promueve el contacto entre el jugador y la red, no se considera una falta. Tocar los postes, los cables que fijan la red o la red en sí no se considera una falla si se realiza después de los límites de las antenas. ¿CUÁLES SON LOS FUNDAMENTOS DEL VOLEIBOL? Los Fundamentos son técnicas y habilidades utilizadas por los jugadores en el juego de Voleibol. Los principales Fundamentos son: el Saque o Servicio, la Recepción o Pase, el Levantamiento o Colocación, el Ataque, el Bloqueo y la Defensa.

El Saque en el Voleibol El Saque o Servicio es uno de los principales fundamentos, es el acto de poner la pelota en juego.

En el lenguaje del Voleibol, el Saque es el fundamento que hace empezar un Rally. [16179789378.pdf](#) Un Saque bien ejecutado es el que dificulta la Recepción (Pase) del equipo contrario, hará que los jugadores del equipo receptor tengan que alejarse de sus posiciones, y, por lo tanto, tengan más dificultad para realizar un Ataque. "Rally en el Voleibol" son todas las acciones que ocurren en el juego desde el momento en que sucede un saque hasta el momento en que un equipo señala un punto. A cada nuevo saque se inicia un nuevo Rally». De acuerdo con las Reglas de Voleibol de FIVB, el jugador servidor debe quedarse detrás de la línea final de su cancha, región llamada zona de saque o servicio. Ver también: Todas las reglas de voleibol. Reglas relacionadas al Saque "La Zona de Saque o Servicio en el Voleibol es un área de 9 metros de ancho detrás de la Línea de fondo a cada lado de la cancha". TIPOS DE SAQUE DEL VOLEIBOL Hay tres tipos o estilos de Saque en el voleibol: el Saque por Abajo, el Saque por Encima, y el Saque por encima con salto. CÓMO HACER EL SAQUE POR ABAJO Es un tipo de saque más lento, donde la pelota viaja más alta sobre la red. Es el Saque más apropiado para los principiantes del Voleibol. EJECUCIÓN DEL SAQUE POR ABAJO Si eres diestro, sostenga la pelota con la mano izquierda a la altura de su cintura, con la mano derecha cerrada con el pulgar hacia fuera, golpee la parte inferior de la pelota con suficiente fuerza para que ella pase por encima de la red y caiga en la cancha contraria. Si eres zurdo, haz el mismo movimiento invirtiendo las manos. CÓMO HACER EL SAQUE POR ENCIMA El Saque por encima también puede se chamarse Saque de Arriba o Tenis. El Saque por encima es un saque más rápido y eficiente, incluso utilizado por jugadores profesionales. EJECUCIÓN DEL SAQUE POR ENCIMA Sostenga la pelota con una o ambas manos, láncela en alto, sobre su cabeza, golpee la pelota con la palma de la mano. CÓMO HACER EL CON SALTO EN EL VOLEIBOL El Saque con Salto o en Suspensión en Potencia es un Saque muy rápido y eficiente, el más utilizado en el nivel profesional de Voleibol. EJECUCIÓN DEL SAQUE CON SALTO El jugador debe mantenerse a unos pasos de la línea de fondo, jugar la pelota bien alta y hacia adelante, correr, saltar y golpear la pelota con la palma de su mano con la mayor potencia posible. RECEPCIÓN O PASE EN EL VOLEIBOL La Recepción o Pase es uno de los Fundamentos Básicos del Voleibol, es el acto de recibir el Saque del oponente y pasar la pelota al Levantador Armador del equipo. La Recepción o Pase es el primero de los tres toques permitidos para cada equipo. La técnica más utilizada en el Pase es el Golpe de Antebrazo, también llamado Voleo Bajo, Mancheta o Golpe de Manos Bajas (ver imagen superior). Es importante que, durante la ejecución de el Voleo Bajo, que la pelota sea tocada con el antebrazo. LEVANTAMIENTO O COLOCACIÓN EN EL VOLEIBOL El levantamiento o Colocación es normalmente el segundo toque de los tres permitidos para cada equipo. La técnica más utilizada para realizar un Levantamiento es el Toque de Dedos, también llamado Voleo Alto Golpe de Manos Altas (ver imagen).

Sin embargo, el Levantamiento o Colocación también puede realizarse desde el Golpe de Antebrazo (Voleo Bajo o Mancheta). [theological wordbook of the old testament.pdf](#) El objetivo del Levantamiento o Colocación es levantar la pelota cerca de la red, para que un compañero de equipo pueda realizar un Ataque. Reglas relacionadas al Levantamiento "Si el Libero está en la Zona de Ataque y hace un Levantamiento usando el Toque de Dedos (Voleo Alto), sus compañeros no pueden atacar la pelota por encima de la franja superior de la Red". ATAQUE O REMATE EN EL VOLEIBOL El ataque es, la mayoría de las veces, el tercer toque en la pelota, permitido a cada equipo. La técnica más utilizada para realizar el Ataque es el Remate. Generalmente el Ataque se hace saltando y golpeando (en suspensión) la pelota con la palma de la mano, con la mayor fuerza posible y hacia abajo.

GOLPE DE DEDOS EN EL VOLEIBOL El Golpe de Dedos es un tipo de ataque que no utiliza la fuerza, es cuando un jugador salta para realizar un ataque y, en lugar de realizar un Remate, da un toque a la pelota con las puntas de los dedos, con el objetivo de desviar del Bloqueo del oponente. BLOQUEO EN EL VOLEIBOL El bloqueo (ver imagen) es un fundamento de defensa que tiene como objetivo bloquear el Ataque y enviar de vuelta la pelota a la cancha del adversario. El Bloqueo puede ser individual (jugado por un solo jugador), doble (jugado por dos jugadores) o triple (jugado por tres jugadores). Reglas relacionadas con el bloqueo en el Voleibol "Está prohibido Bloquear el Saque del oponente" "El Libero no puede bloquear o tratar de bloquear" DEFENSA EN EL VOLEIBOL La Defensa es un fundamento que puede realizarse con cualquier parte del cuerpo, incluyendo los pies. El objetivo de la Defensa es impedir el éxito del Ataque (remate o Golpe de Dedos) del equipo contrario. La Defensa es un fundamento tan importante en el Voleibol que hay un jugador especialista en defensa, el Libero. [getting past your past.pdf document.pdf file](#) MÁS CONTENIDO DE VOLEIBOL.