

Volleyball 2

Golpe dedos:interceptar el balon y ejecutar en la posicion basica , cabeza orientada hacia el balon,brazos semiflexionados con codos levemente abiertos y a la altura de los hombros,peso repartido en las piernas,manos delante de los ojos,dedos separados (forma triangulo o rombo)

Durante el golpe: contacto con el balon de las primeras y segundas falanges, el balon se toma encima,adelante y cerca de la frente (notocar el balon con la palma,dirigir con los dedos) Despues del golpe: el balon debe salir de las manos sin girar,dirigido hacia el atacante, extension final del mov.

Saque de abajo: cuerpo orientado hacia el campo, apoyo adelantado del pie contrario del brazo ejecutor,sostener el balon con la mano contraria a la ejecutora a la altura de la cadera,brazo ejecutor extendido en todo el recorrido,ligera flexion de piernas. **Durante el golpe:**golpeo en la parte posterior y debajo del balon con toda la mano,la mano que sostiene el balon se saca antes del golpeo,coordinacion de extension de piernas mantiene el apoyo de ambas durante todo el contacto.

Despues del golpe: cambio de peso de la pierna retrasada a la adelantada, el brazo ejecutor sigue su recorrido pendular a la linea de los hombros.

Pase de antebrazo: desplazamiento, si es necesario hacia donde se va a ejecutar el pase y orientado hacia la direccion del pase que vamos a dar,Interceptar el balon y ejecutar posicion media-alta (posicion baja solo si el remache es fuerte),antebrazo a la misma altura y lo mas juntos posibles,brazos extendidos formando un angulo de 90°, los hombros dirigen el balon,peso del cuerpo repartido en las piernas sobre todo en las puntas,pies separados a la anchura de los hombros y orientados a donde dirigen el pase,muñecas juntas y a la misma altura,piernas semiflexionadas 90° o mas.

Agarre de las manos:cruzando las palmas,se coloca el dorso de una palma sobre la otra,la mano es bloqueada por el pulgar de la otra,union de los pulgares y dirigidos hacia el frente,dedos entrelazados por la primera falange,puño semicerrado. **Durante el golpe:**extension de piernas se dirige al balon desde los hombros,el balon contacta con el tercio distal del antebrazo,los brazos se fijan por los hombros,acompañamiento del tronco hacia arriba y adelante,codos siempre extendidos,el balon debe salir sin girar hacia el colocador

Ataque: longitud en el ultimo paso,los 2 ultimos apoyos casi simultaneos,llevar los hombros atras para el impulso,salto vertical,armado del brazo que ejecuta. **Durante el golpe:**golpe al balon en la parte superior,golpe en la maxima altura del salto despues del golpe,caida con los pies y equilibrada.