

VOLEIBOL

EL SAQUE

INTRODUCCION

La primera técnica que se necesita en voleibol es, sin duda, la del saque, dado que con él se pone en juego el balón.

El saque y el remate forman los ataques más comunes.

Se comienza practicando las modalidades mas sencillas del saque, para llegar a efectuar, con el tiempo, los más perfeccionados y eficaces, si bien éstos son más difíciles y complicados. El saque es particularmente importante en la practica del voleibol, pues no se puede conseguir un punto si no se está en poder de él. Un buen saque no permite al adversario organizar un ataque en condiciones favorables. Hay que intentar que el saque no se limite a poner el balón en juego de forma fácil.

Recomendaciones para un buen saque:

Seguridad: Máximo número de aciertos.

Potencia: Buen equilibrio, velocidad del brazo, fuerza del jugador.

Colocación: Enviar el balón al punto con menor defensa.



Voleibol: el mate

El mate, la jugada de ataque más habitual del voleibol, resulta muy difícil de devolver para el contrario. El equipo suma un punto si, estando en posesión del saque, el balón pega en el campo del equipo contrario o si éste no consigue pasar el balón por encima de la red con un máximo de tres golpes.

El Saque de Abajo

Saque de abajo adelante:

El jugador se sitúa frente al campo, adelantando el pie contrario al brazo que sirve y con las piernas ligeramente flexionadas. El brazo con que efectúa el golpe debe estar levemente flexionado y la mano debe mantenerse con los dedos estirados.

En la mano opuesta está el balón que se deja caer hasta la altura de la cintura. El brazo que realiza el golpe efectúa un recorrido atrás-abajo-adelante, hasta tocar el balón. Para equilibrar la acción se mueve la pierna situada de atrás hacia delante.

Indicaciones:

Para un mejor equilibrio se debe efectuar el movimiento de tirar el balón con la mano contraria a la que se golpea.

Es muy importante la firmeza de manos y dedos.

El balón se golpea atrás y abajo.

El brazo derecho debe llevar velocidad, golpeando el balón bien extendido y al nivel de la cintura.

Es muy importante que al soltar el balón su trayectoria sea vertical y no hacia delante, pues desequilibraría al jugador tampoco debe golpearse cerca del cuerpo, lo que haría doblar el codo y elevar el balón con una trayectoria tan vertical que no atravesaría la red.

Hay que evitar agacharse hacia delante procurando mantener el cuerpo erguido.

Saque de abajo lateral:

El jugador se sitúa lateralmente al campo, el brazo con el que golpea firme, estirado o levemente flexionado hacia atrás, la mano un poco flexionada, pero con la palma firme. Las piernas un poco flexionadas.

Indicaciones:

Se realiza idéntico movimiento de atrás-adelante con el brazo que sirve, adelantando posteriormente la pierna.

El balón se toca de atrás y abajo, golpeando al nivel de la cintura.

Para los principiantes la acción será extensa y tranquila.

Variante bujía

El jugador se sitúa lateral al campo, el brazo que golpea está firme y estirado o levemente flexionado, así como la mano. El movimiento de golpeo es de abajo-arriba imprimiéndole un sentido de rotación. Hay que conseguir que el balón, en una trayectoria alta, caiga al campo contrario muy vertical. La pierna trasera

acompaña el movimiento del brazo y pasa adelante, reportando al jugador seguridad y equilibrio.

Indicaciones:

El balón se golpea con la palma de la mano.

Antes de efectuar el golpe se suelta de la mano, dando el toque durante su breve caída.

Saque con Potencia de Tenis

El jugador se sitúa de cara al terreno de juego y adelanta el pie opuesto al brazo que sirve. El brazo que efectúa el golpe se coloca doblado y lateralmente. Con el brazo que sostiene el balón se realiza un movimiento de abajo-arriba, lanzándolo al aire a una altura de un metro. Los hombros efectúan una rotación sobre su eje a la vez que se estira completamente el brazo para golpear con la mano el balón. Los dedos de la mano están estirados y la mano un poco flexionada pero firme. La pierna se adelanta después del golpe, inclinándose también el tronco.

Indicaciones:

El balón se lanza al aire hacia delante y sin rebasar al sacador.

Si el balón no se lanza correctamente no se debe golpear; se repetirá de nuevo.

El balón se golpea con la mano firme.

Al adelantar la pierna trasera se obtiene en el golpe y un mejor equilibrio una vez efectuado éste.

Existen dos variantes:

Una de ellas se realiza con impulso de 2 ó 3 pasos, lanzando el balón mas alto y más retirado del jugador. Esta variante es muy difícil, aunque se obtiene mas potencia de golpe.

La otra consiste en darle efecto al balón imprimiéndole una rotación interior. Este saque se realiza al aire libre en casos de que haga mucho viento.

El Saque Flotante de Tenis

Este saque es similar al anterior, variando únicamente la posición de la mano, que ésta mas plana, y el golpe, que se frena en la unión del brazo y el hombro obteniendo un golpe seco. El balón se golpea en la parte trasera y sin efecto.

Indicaciones:

Es muy importante, que el brazo, al golpear el balón esté completamente estirado y firme.

Existe una variante en la cual el golpe se realiza con el brazo doblado y el puño apretado, tocando el balón casi sin potencia. Este saque es muy seguro, si bien no plantea problemas al equipo contrario

El Saque Flotante de Gancho

Este saque, bien efectuado, es de los más eficaces, habiéndolo revalorizado los japoneses.

Los japoneses, grandes dominadores de este tipo de saque, llegan a retirarse del campo varios metros para ejecutarlo. Resulta muy arriesgado debido a su ángulo tan agudo, pero efectuado correctamente hace que su devolución sea muy difícil para el equipo contrario, debido a sus inesperadas desviaciones.

El jugador se sitúa lateralmente al campo de juego, con el pie contrario a la mano que sirve adelantado, el cuerpo inclinado hacia delante, el brazo que aguanta el balón un poco flexionado y el contrario extendido y con la mano estirada y firme.

Se efectúa con ambos brazos, a la vez que se realiza un movimiento de atrás–adelante–arriba. Al mismo tiempo la pierna situada más atrás rebasa a la otra. El balón se puede golpear con el brazo completamente estirado, en cuyo caso la mano se mantiene plana y firme, o con la zona carpiana de la palma de la mano. El saque es seco y corto.

Indicaciones:

El balón se suelta de la mano unos 20 centímetros, manteniendo la trayectoria de la mano.

Existe una variante de este saque.

Consiste en evitar la trayectoria atrás–adelante–arriba y lanzarlo desde el lateral. El brazo que sirve está estirado, efectuando una rotación de atrás–adelante y golpeando el balón. Este debe ser lanzado más alto para que no se tenga que encoger brazo. El golpe se da seco y sin efecto.

Esta modalidad de saque es tan efectiva como la anterior, pero su realización requiere más entrenamiento, siendo arriesgado utilizarlo si el golpe no se efectúa en el punto correcto del balón.

Precisión en el saque

Respecto a la precisión del servicio, conviene saber que zonas entrañan mas dificultad para su devolución.

Una pelota dirigida al centro del campo contrario, es la zona menos indicada si queremos hacer difícil la devolución, pero sin embargo es la más segura por su distancia con las líneas de los límites.

Una pelota dirigida muy próxima a la red, a los laterales o al fondo es más difícil de devolver, pero también deberá tener más precisión para que no salga fuera del campo ni se incruste en la red.

Finalmente, una pelota dirigida a uno de los dos extremos posteriores del campo contrario supone una gran dificultad de devolución pero deberá tener una precisión exacta para que penetre en el interior de la pista.