

### **Primer momento y enseñanza del voleibol, que es:**

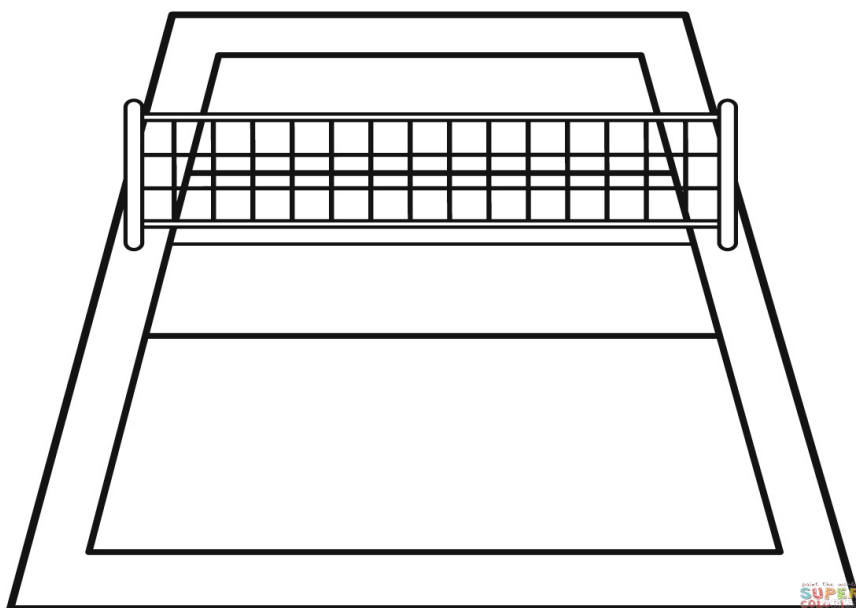
Es un proceso complejo de progresiones y objetivos variables según avanza el aprendizaje de los jugadores. Es un camino gradual y de habilidad con la consecuencia de un pensamiento táctico que presenta diferentes momentos con avances y retrocesos.

El vóley es un deporte anaeróbico que está compuesto por dos equipos, que está compuesto por 6 jugadores en cada equipo más 5 en el banco.

La cancha tiene una medida de 18 x9 que está rodeado por una zona libre de un mínimo de 3cm.

La red está ubicada en la línea central de la cancha cuyo borde superior se coloca a una altura de 2,43 mtrs para los hombres y 2,24 mtrs para las mujeres

La red mide 1mro de ancho y 9,50 a 10 metros de largo.



## **Que se necesita para comenzar a jugar:**

Se necesita lograr una comprensión de su lógica interna para comprender las reglas principales por tareas globales

Los tipos de golpes que existen en juego son:

- **Toque de dedos:** Es toque de vóley se realiza por encima de la cabeza golpeando la pelota con las yemas de los dedos. Es un golpeo bombeado y se utiliza en su mayor parte para colocar un balón al rematador. Una pelota bien situada, alta y cerca de la red, para que un compañero efectúe un mate, es una colocación. Este toque se utiliza cuando la pelota está controlada por tu equipo y lo consideremos el inicio del ataque.
- **El bloqueo:** Es el movimiento defensivo por excelencia, es un tipo de toque que pretende detener el remate del equipo rival. Toda acción destinada a interceptar el ataque del equipo contrario, saltando junto a la red, con los brazos alzados y sin meterlos en el campo contrario. Está prohibido bloquear el saque adversario.
- **El remate:** La acción que pone fin a una jugada ofensiva. El jugador corre, salta y golpea el balón por encima de la red. La técnica de este golpe de gracia en el Voleibol es coger impulso con las dos piernas y los dos brazos y finalmente rematar con un brazo.
- **Toque de antebrazos:** El toque de antebrazos es una técnica crítica en voleibol que debe ser dominada para alcanzar un buen nivel de juego. Se trata del gesto técnico más utilizado para la recepción del saque o la defensa del ataque rival, aunque también se puede utilizar para colocaciones que preceden a una mala recepción o defensa.